

# Rekreációs pszichológia

## Gyömbér Noémi

### 1. Motiváció

Az edzők egy része úgy gondolja, hogy a motiváció fogalma túl komplex ahhoz, hogy megértsék, vagy ha meg is értik, másokat motiválni még akkor is szinte lehetetlen.

Vagy egy pozitívabb nézőpontból tekintve: „Soha nem ismertem nála kitartóbb versenyzőt. Bárcsak tudnám mi hajtja őt; azt becsomagolnám és odaadnám mindenkinek a csapatomban- és persze önmagának is, „ jegyzi meg egy másik edző.

#### A motiváció túlegyszerűsítése

Az általános tendencia a motiváció összetett mivolta miatt az, hogy egy adott megközelítés segítségével próbálják azt leegyszerűsíteni. Ebben a fejezetben számos ilyen túlegyszerűsített megközelítést tekintünk át, néhány olyan, az edzőkre jellemző tévhit bemutatásával, melyek a motivációval kapcsolatosak.

#### A szamár megközelítés

Azok az edzők, akiket zavarba ejt a motiváció komplexitása, a „szamár” megközelítést alkalmazzák sportolók motiválásában. Felületes megfigyelésekből azt a következtetést vonták le, hogy az ember és a szamár nagymértékben egyformák- konok, makacs és ostoba. az egyetlen módja a sportoló ösztönzésének a répa (jutalom) és a bot (büntetés), külön hangsúllyal a boton: szitkozódás, fenyegetés, ütés valamint egyéb fizikai vagy pszichológiai bántalmazás formájában.

#### A gólya megközelítés

Más edzők a motivációt valami olyasminek tekintik, amit odaadnak a játékosnak, mint például egy mesét arról, hogy a babát a gólya hozza az édesanyjának. Az edzők motiváltak, és ezt közvetítik a sportolók felé, ha kéri, gyakran ezt szavak formájában közvetítik feléjük, melyekben szónokian kiteljesednek. A gólya megközelítést követő edzők, beleesnek abba a téves feltételezésbe, hogy egy motívum létezik, miszerint a játékosoknak egy célja van és bármilyen kevés csomagnyi élvezetet tesz számukra lehetővé az edző, az kielégíti ezt a célt.

#### Más egyszerű megközelítések

A szamár és gólya edzők túlzottan leegyszerűsítik a motiváció fogalmát, az összetettsége miatti saját frusztrációjuk következtében. Más edzők szintén valamilyen egyszerű módon küzdenek meg a motiváció fogalmával, valamelyik következő megközelítést alkalmazva:

1. Előfordulhat, hogy az edzők belekapaszkodnak néhány irányelvbe, és ezeket a motiváció kulcsaként alkalmazzák. Ezeket az egyszerű recepteket gyakran hallhatjuk sikeres edzők beszédében vagy olvashatjuk szaklapokban. Az egyik edző például a következőt állítja: „A motiváció kulcsa a szervezettség, a sportolóval kialakított

bizalom valamint a játék ismerete.” Ez mind igaz, de ez csupán egy apró szelete a motiváció teljes történetének.

2. Az edzők gyakran ravasz trükköket, apróbb cseleket is bevetnek a sportolók motiválására, gondosan kidolgozott jutalmazási sémákon keresztül, szlogenek vagy posztterek alkalmazásával, sőt néha bizarrnak tűnő szónoklatok formájában is, mint például az az edző, aki leharapta egy élő béka fejét, hogy „feltüzelje” a csapatát. Ezek az apró trükkök szintén segíthetnek (de talán egy béka fejének leharapása nem ajánlott), de ezek is csupán kis részletei a motiváció teljes képének.
3. Bizonyos edzők motivációs csomagokat vásárolnak, melyek írott anyagok, audiovizuális segítség formájában és segítő szakemberek személyében érkeznek, akik gyakran sportpszichológusoknak nevezik magukat. Az ilyen motivációs csomagok jelentős része felületes, és nem éri meg a rájuk költött pénzt. Továbbá, ezek mind rövid-távú megközelítést alkalmaznak egy hosszú-távú kihívás esetében. Az edzők nem háríthatják át másokra a sportolók motivációjának irányítása feletti felelősségüket, hiszen az edző túl eleven része a csapatnak ahhoz, hogy minderről lemondjon. Olyan szakemberek alkalmazása, akik valóban rendelkeznek sportpszichológiai ismeretekkel hasznos lehet, de még egyszer ez csupán egy része a motiváció egy kiterjedt megközelítésének.
4. Warren (1983) szerint a motiválás legjobb módja egy motivált sportoló kiválasztása:  
„Vedd körbe magad olyan sportolókkal, akik úgy gondolkodnak, ahogyan te; akik törődnek veled, a programoddal és a csapattársaiddal. Ha mindez azzal jár, hogy „ki kell selejtezni” olyanokat, akik nem elkötelezettek irányodba, a programod irányába vagy a csapat irányába - nos, ez nem kifejezetten egy olyan élvezetes feladat, amin jó érzés gondolkodni, de talán a saját és a csapatod mentális egészsége érdekében ez egy szükséges lépés lehet. (45. o.)

A motivált játékosok kiválasztásának lehetősége nem biztos, hogy minden esetben megvalósítható. Továbbá, az edzői filozófia segít az edzőknek eldönteni, hogy milyen mértékben köteleződik el ez irányba. Az olyan edzők számára, akik érdekeltek a sportoló fejlődésében, bizonyos játékosok számára az lenne a legfontosabb teljesítmény, ha segítenek nekik a motiváció fejlesztésében

Warren a könyvében a motiváció új definícióját írja le: „Megtalálni a módját, annak, hogy a sportolókat meggyőzzük, hogy azt tegyék, amit talán saját maguktól nem akarnának” (1983) Első ránézésre ez a meghatározás értelmetlenné tűnik, de gondolkodjunk el rajta egy pillanatra. Azt feltételezi, hogy a sportolók nem akarnak valamit megtenni (számár megközelítés), és az edző győzi meg őket arról, hogy akarják (a gólya megközelítés). Ez nem csupán a motiváció túlzott leegyszerűsítése, hanem egyben kifejezetten negatív hozzáállás is.

### Egy motivációs félreértés

Néhány edző helytelenül úgy gondolja, hogy ha a sportoló nem úgy csinál mindent ahogy az edző, akkor nem motivált. Azonban gyakran azok a sportolók, akik ellenállnak az edző utasításainak kifejezetten motiváltak. A sportolók egy része a saját útját akarja járni, és ezt az edző fegyelmezetlenségnek tekinti, különösen az olyan edzők, akik élvezik a pozíciójukból fakadó hatalmat. A konfliktus az edző és a sportoló között gyakran abból fakad, hogy az edzők a saját szükségleteiket a csapaton keresztül akarják megvalósítani, ahelyett, hogy a sportoló szükségleteit is mérlegelnék. Vegyük például annak az edzőnek az esetét, aki fiatal focistákat edzett. Az edzéseken mindig kiválóan fel voltak építve, és kemény munka folyt. A fiatalok unottak tünnek, és ellenségesen viselkedtek az edzővel szemben, aki mindig

fenyegetőzött, és fegyelmet követelt. Az edző mindig az asszisztensének fejezte ki a csapat motivációs hiánya miatti frusztrációját, mindezt gyakran a csapat előtt.

Ez az edző nem ismerte fel, hogy ezeknek a fiatal játékosoknak a nagy része magáért az élvezetért akarta ezt a játékot játszani, nem azért, hogy egész nap különböző láb-és csuklógyakorlatokat csináljanak. Sőt, azt sem akarták, hogy kiabáljanak velük. Amikor az edzés véget ért, és az edző elment, sok fiatal még ottmaradt játszani. A teljes atmoszféra megváltozott: mindenki mozgott, nevettek és nagyon intenzíven játszottak. Az edző egyszerűen megfosztotta őket attól, hogy elérjék az egyik legfontosabb célt, amiért a csapathoz csatlakoztak- a játék örömét-, és ezt csak azután valósították meg, miután az edző távozott.

Mindebből két fontos dolgot kell kiemelni. Az egyik, hogy gyakran az edző számára nem az a legnagyobb kihívás, hogy segítsen a sportolóknak motiválttá válni, hanem hogy elkerülje a belső motiváció sérülését. A másik pedig az, hogy az edzések legyenek élvezhetőek, változatosak és minden játékos vegyen részt bennük.

### A korlátok

Másrészt pedig vannak olyan sportolók, akik szükségletei a csapat hatáskörén és az edző képességein kívül esnek. Néhány játékos, akinek hiányzik a megfelelő önuralom (önkontroll), vagy szélsőséges mértékű figyelemre van szükségük folyamatosan megzavarják az edzést. Azonban ha az edző szokatlan mennyiségű időt fordít az ilyen játékosok segítésére, a többi játékostól vonja meg az edzői odafigyelést. Természetesen, az edzők nem tudják minden játékos problémáját megoldani, néhány mindenképpen meghaladja a képességeiket. Összességében véve, kemény döntéseket kell hozni arra vonatkozólag, hogy ki az akinek segít, és ki az akiket másokhoz irányít.

### A beszéd

Néhány edző a motiváció kutatására a következőképpen reagál: „Nem akarok tudni minden motivációs elméletet. Csak mondják meg nekem az irányelveket, a titkokat.” Ha ez ilyen egyszerű lenne, az edzők már régen ismernék ezeket a „titkokat”. az edzők egy része csak azt akarja tudni, hogy a gólyák hol kapják azokat a batyukat, hogy azokat mindig szükség szerint tudják szállítani. Tovább kell lépni a motiváció hogyanján, és megtanulni azt, hogy miért motiváltak az emberek.

A motivációval kapcsolatban nincsenek abszolút irányelvek, csak relatívak. Tudni azt, hogy hogyan motiváljuk a sportolókat az magába foglalja a sportoló céljainak (szükségleteinek) az ismeretét, valamint azt ahogyan egy adott szituációt észlelnek, és magába foglalja azt is, ahogy az edzőt mint a saját edzőjüket észlelik. A nem hatékony edzői motiváció hibája abból a hibából ered, hogy magát a motivációt nem értik teljesen.

### A motiváció meghatározása

Edzői szempontból nézve az alapkérdés egészen egyszerű: „Hogyan tudom rávenni a sportolóimat a viselkedésük megváltoztatására, legyen az a sportban mutatott teljesítményük vagy egyéb más viselkedés?” A cél lehet a viselkedésük mennyiségének (pl. több km-t futni),

minőségének (pl. a szabaddobások pontosabb elvégzése) vagy irányának (pl. gyakoribb edzéstátogatás, szitkozódás felhagyása, védelem hangsúlyozása) megváltoztatása.

A pszichológusok szerint a motiváció kétdimenziós: intenzitás és irány. Az intenzitás azt mutatja, hogy mennyire aktív vagy energikus az adott személy, azaz mennyi erőfeszítés kell egy adott cél eléréséhez.

Az irány a cél kiválasztásával kapcsolatos. A pszichológusok szerint vannak olyan emberek, akik keresik a feladatokat, kihívásokat, mások inkább elkerülik. A sportban, a különböző sportágakban az edzőket általában az érdekli, hogy egy tehetséges fiatal miért nem játszik egy adott sportágban, vagy hogy miért lép ki valaki egy csapatból. Az edzők azt is tudni akarják, hogy bizonyos játékosok miért olyan makacsul kitartóak, mikor nyilvánvaló, hogy hegedűn sokkal jobban tudnak játszani. A kérdésekre a választ az egyén céljaiban kell keresni. Az egyén szükségleteinek a megértése az egyik legfontosabb aspektusa a motivációnak, és egyben az egyéni célok alapját is képezi.

A motiváció alapjai

A motivációt számos tényező befolyásolja, azonban kevés meghatározó tényező van, és ezek viszonylag megérthetőek.

A motiváció négy kulcstényezője:

1. intrinzik és extrinzik motiváció
2. a motiváció direkt és indirekt módszerei
3. kontrollhely
4. a sportolók szükségletei és motivációja

Az intrinzik és extrinzik motiváció

A motivációnak két forrása van: belső (intrinzik) és külső (extrinzik). azok az emberek, akik belülről motiváltak olyan belső hajtóerővel rendelkeznek, mely arra készíti őket, hogy kompetensek és eltökéltek legyenek, hogy tökéletesen végrehajtsanak egy feladatot és sikeresek legyenek. Tehát az intrinzik motivációval rendelkező személyek céljai a kompetencia, az ön-meghatározottság, a kiválóság és a siker, és a célok elérésével ezek jutalomná válnak. A sportban azok a belülről motivált játékosok, akik azért játszanak, mert imádják a sportot. Egyfajta belső büszkeség vezeti és készíti őket arra, hogy akkor is a legjobbjukat nyújtsák, amikor senki sem figyeli őket.

Az extrinzik (külső) motiváció más személyek pozitív vagy negatív megerősítéseiből ered (a megerősítés növelik vagy csökkentik egy visszatérő viselkedés valószínűségét). A megerősítés lehet valamilyen megfogható dolog, mint például a díj vagy a pénz vagy valamilyen megfoghatatlan dolog, mint a dicséret vagy nyilvános elismerés. A kapott megerősítéseket extrinzik jutalmaknak nevezzük.

Lehetséges és nagyon valószínű, hogy a sportolók mind intrinzik, mind extrinzik jutalmakért sportolnak. Azonban, egyénekenként nagymértékben változhat az a jelentőség, amit a jutalom két típusának tulajdonítanak. Fontos, hogy az edzők megérték és megismerjék ezeket az egyéni különbségeket.

Extrinzik jutalmak

Az emberi viselkedés és motiváció alapvető irányelve a hatás törvénye, mely szerint: „Egy viselkedés jutalmazása növeli az adott viselkedés megismétlődésének valószínűségét, és egy viselkedés büntetése csökkenti ezt a valószínűséget.

A hatás törvénye szerint az extrinzik jutalmak, valamint büntetések kisebb mértékű alkalmazása nagyon hatékony lehet a sportolók motiválásában. Azonban, ha nem így történik különböző problémák fordulnak elő, ha a, nem megfelelő megerősítőket alkalmaznak, b, a megfelelő viselkedések megerősítés nem véletlenszerű, és c, nem a helyes időben történik.

Skinner B. F. kiemelkedő képviselője volt a viselkedés módosítás területének, vagyis a megerősítések alkalmazásának irányelveit illetően. Az edzők vagy nagyon lelkesek a viselkedés módosítás elméletével kapcsolatban, és úgy tekintik, mint egy csodaszert a motivációhoz, vagy hajthatatlanul ellenzik, és úgy tekintik, mint az emberek manipulálásának etikátlan és korrump eszköze, mely megfosztja őket a szabadságuktól. Azonban ez az elmélet, ha semleges tekintjük egyfajta eszköztárat ajánl bizonyos motivációs problémák megoldására.

További megjegyzések az extrinzik motivációval kapcsolatban. Először, az edzők hajlamosak önmagukat a jutalmazás egyetlen forrásának tekinteni (a gólya). Azonban instrukciók és egy támogató, kellemes légkör megteremtésével, az edzők bátoríthatják a sportolókat arra, hogy egymást támogassák. Amikor a sportolók egymást támogatják, az edző kevesebb kontrollal rendelkezik felettük, vagy kevésbé manipulatív, és végeredményképpen több jutalom osztódik szét. Továbbá egyes kutatások kimutatták, hogy egy másik sportolótól kapott jutalom sokkal hatékonyabb, mint az edzőtől kapott, például úszók edzésre motiválásában. És végül, az edzők alkalmazhatnak extrinzik jutalmakat is, hogy megtanítsák a sportolókat az önmaguk jutalmazására, így lényegében kifejlesztik az intrinzik motivációt.

## Intrinzik jutalmak

Miért nem egyedül a viselkedés módosítást alkalmazzuk, ha az olyan hatékony. Azért, mert az extrinzik jutalmak hagyományosan hamarabb vesztik el a megerősítő erejüket, mint az intrinzik jutalmak. Maslow szükségleti hierarchiájában a hiányszükségletek könnyebben kielégíthetőek, és amint egy szükséglet kielégül, többé már nem jelent célt és elveszti a jutalmazó erejét. Tehát az olyan extrinzik jutalmak, mint a díjak, az érmek, a pénz úgy tűnik hamarabb elvesztik a jutalmazó erejüket, mint kompetencia-érzés és elégedettség intrinzik jutalmak, melyek önjutalmazó eszközök. Más szavakkal, mikor valaki a foci pusztá élvezetért kezd el focizni, majd megtapasztalja ezt az örömet, az arra irányuló motivációja, hogy újra játsszon megerősödött.

Az extrinzik motivációval kapcsolatos egyik probléma az, hogy minél többet jutalmat kap valaki, annál kevésbé valószínű, hogy ugyanolyan típusú jutalomra lesz szüksége a jövőben. Így ahogyan az extrinzik jutalmak fokozódnak, egyben le is értékelődnek. Különösen a professzionális sportokban, ahol a túlzott fizetések lassan meghaladnak minden reális szükségletet, amely bizonyos javak, szolgáltatások megszerzésére irányul. A pénz nemcsak a keresett jutalom, de annak az egyedüli jelzőjévé is válik, hogy a csapat mennyire értékeli a sportolót.

Ebből kifolyólag, az edzőnek azért kell küzdenie, hogy az extrinzik motiváció intrinziké alakuljon. Az extrinzik jutalmak különösen sokat segítenek abban, hogy kezdetben felkeltsük az érdeklődést a sport iránt. a folyamatot a következőképpen szemléltethetjük: egy kosaras

birkózó tehetségét felismeri az edzője. A kosaras edző udvariasan megpróbálja elbátorítani a kosárlabdától, miközben megkéri a birkózó edzőt, hogy keresse meg őt. A sportoló semmit nem tud a birkózásról, de ad neki egy esélyt, hiszen kezdetben meg akarja mutatni a volt edzőjének, hogy milyen nagyszerű sportoló, valamint a birkózó edző nagyon lelkes és bátorító (extrinzik jutalmak). Később a sportolónak már nincs szüksége erre a két forrás, beleszeret a birkózásba, hisz az erőfeszítései sikeresek, és birkózóként egyre kompetensebbnek érzi magát (intrinzik jutalom)

Ahhoz, hogy ez a változás végbemenjen, három lényeges összetevőt kell azonosítani:

1. Erőteljes extrinzik jutalmak.
2. Kezdeti siker (pl. az extrinzik jutalom hatására fokozódó kompetencia)
3. Annak az ismerete, hogy a trófeák és díjak elérése nem kizárólagos módjai a jutalomnak, de a saját teljesítménnyel való elégedettség igen.

Az intrinzik motiváció kialakítása az extrinzik motivációból egyfajta művészet. Fontos, hogy a jutalmak ne legyenek túlzottak, vagy ne úgy jelenjenek meg, hogy a sportoló azt érezze, hogy az edző a viselkedését akarja kontrollálni. A sportolók negatívan reagálnak arra, amit ravasz manipulációnak érzékelnek. A jutalmaknak véletlenszerűeknek kell lenniük, a teljesítmény függvényében. Minden résztvevő jutalmazásának nincs igazi ereje az intrinzik motiváció tekintetében. A sportolók szempontjából az is nagyon fontos, hogy megértsék, hogy a sikeres tapasztalat szép pillanatai az extrinzik jutalmak, de a játék elsődleges célja az élvezet és a teljesítmény elégedettsége.

Az intrinzik motiváció aláásása

Ugyanúgy, ahogyan az extrinzik jutalmak növelik az intrinzik motivációt, alá is áshatják azt. Mindezt egy rövid történet jól illusztrálja azzal kapcsolatban, ahogy egy öregember megoldotta azt a problémát, hogy a fiatalok túl hangosan zenéltek odakinn. Egy nap, az öregember a házához hívta a fiatalokat, és arra kérte őket, hogy zenéljenek hangosabban, hiszen ő nehezen hall, de nagyon szereti a zenéjüket. Mindezt egy nagyobb összeget is felajánlott. A fiatalok hatalmas zajt csaptak, és később begyűjtötték a fizetségüket. Másnap ismét mentek az öreghez a fizetségükért, mikor az öregember bocsánatkérően közölte, hogy sajnos csak a megbeszélrt ár felét tudja kifizetni. Következő nap, a hangos zene után a fiatalok ismét jelentkeztek a fizetségért, mikor az öregember sajnálattal mondta, hogy kifutott a pénzből, így csak pár forintot tud fizetni. Majd azt is elmondta neki, hogy másnap már egyáltalán nem fog tudni fizetni, de természetesen reméli, hogy így is folytatják a zenélést. A felháborodott serdülő erre közölte, hogy ő aztán a semmiért nem fog játszani az öregnek.

Amikor a sportolók úgy érzékelik, hogy az extrinzik jutalmak célja a viselkedésük feletti kontroll megszerzése, vagy a megvesztegetés, az intrinzik motiváció valószínűsíthetően csökken. Ryan (1979) azt találta, hogy az ösztöndíjas focistáknak alacsonyabb volt az intrinzik motivációja, mint a nem ösztöndíjasoké.

Az, ahogyan az extrinzik jutalmak aláássák az intrinzik motivációt, kapcsolatban van azzal, hogy mindennek mennyi része tanult. Az eredmények azt mutatják különösen gyerekek esetében, hogy amennyiben az olyan tevékenységek, mint a sport belsőleg motiválttá válnak, bizonyos körülmények esetén az extrinzik jutalmak csökkenthetik ezt a motivációt. A következő feltételek valószínűsíthetően az intrinzik motiváció csökkenéséhez vezethetnek

- kezdetben az adott tevékenység belsőleg motiváló a személy számára
- az extrinzik jutalmak szintén fontosak a személy számára, tehát megerősítő erővel bírnak

- a sportoló az extrinzik jutalmak úgy értelmezi, melyek a viselkedése feletti kontrollra irányulnak, és nem információt nyújtanak arról, hogy a sportoló mennyire jól teljesített
- az extrinzik jutalmak a teljesítménytől függetlenek, tehát nem véletlenszerűek a teljesítmény függvényében. Más szóval az extrinzik jutalom számukra azt jelenti, hogy a jutalmat a játékban való részvételért kapják, és nem azért, hogy jól teljesítenek.

Az extrinzik jutalmaknak lehetőségük van arra, hogy növeljék a belső motivációt, abban az esetben, ha a jutalmakat a sportoló kompetenciájával kapcsolatos információ biztosításának tekintik, valamint a teljesítmény minőségén alapszanak. Az extrinzik jutalmak az érdeklődés felkeltésében is hasznosak, mikor az adott személy kezdetben nem rendelkezik belső motivációval a részvétel irányába. Alapvetően tehát azok az edzők, akik egyben tehetséges motivátorok is lassan visszavonhatják, vagy csökkenthetik az extrinzik jutalmakra helyezett hangsúlyt, és inkább a sport intrinzik jutalmaira helyeznék. Továbbá, mivel a sport számos lehetőséget kínál az extrinzik jutalmakra a győzelemhez (az eredmény), az edzők arra is használhatják az extrinzik jutalmakat, hogy elismerjék, hogy mennyire jól játszott a sportoló függetlenül az eredménytől.

### Direkt és indirekt motiváció

A sportolók motiválásához választhatunk direkt és indirekt módszereket is, vagy ahogyan sok edző teszi, akár mindkettőt is. A direkt módszer az, amikor az edző az irodájába hívja a sportolót, és az önértéke, az önmagába vetett hitre próbál hatni a keményebb edzőmunka reményében. Az indirekt módszer pedig, amikor az edző az egyik csapatból a másikba helyezi a sportolót, mert az első csapat negatív hatással van rá. Ez a módszer a helyzet megváltoztatását jelenti, annak reményében, hogy befolyásolni tudja a sportoló motivációját.

### Direkt módszerek

A sportoló befolyásolására három direkt módszer közül választhatunk: engedékenység, azonosulás (identifikáció) és beépítés (internalizáció). Az engedékenység folyamata az extrinzik jutalmak és büntetések alkalmazásán alapszik. Az engedékenység példái a következők: "Ha ma nyersz, hétfőn nem kell edzened.", vagy „Ha nem hozod a formádat és figyelsz oda, 20 kört kell majd futnod”. Ez a módszer különösen olyan sportoló motiválása esetén hatékony, akiknek nincsenek kialakult viselkedési mércéi, szabályai és az énképük is gyenge. Azonban, ebbe a módszerbe vetett túlzott bizalom bizonyos problémákat okozhat, mert gyakran sokkal kíváncsiabb a sportolókat célokkal, és nem külső jutalmakkal motiválni. Az engedelmeskedés módszerét nem fogják megfelelőnek találni azok az edzők, akik mélyebb elköteleződést és a célok beépülését szeretnék elérni.

A második direkt módszer az identifikáció (azonosulás) esetében a motiváció alapja az edző és sportoló közti kapcsolat. Ezt a módszert követő edzőktől például a következőket hallhatjuk: „Ha fontos neked a csapat, akkor megteszed ezt értem.” Az identifikáció valójában az engedelmeskedés módszerének egy rejtett formája. A „ha fontos neked a csapat” kijelentés burkoltan arra utal, hogy ha úgy viselkedsz, ahogy én kértem, akkor megjutalmazlak. Ha nem, akkor viszont megbüntetlek.

Az identifikációs folyamat hatékony alkalmazása érdekében fontos az edző és a sportoló közötti pozitív kapcsolat, ami a sportolót arra készíti, hogy megfeleljen az elvárásoknak. Azok az edzők, akik a büntetés és negatív megerősítés módszerét alkalmazzák, elidegenítik maguktól a sportolókat, akik később nem tudják megtenni, hogy kevesebbet törődjenek az elvárásokkal. Mindehelyett, inkább engedelmeskednek az edzőnek, mert félnek a büntetéstől.

A harmadik direkt módszer az internalizálás (beépülés), amelyben a motiváció alapjai a sportoló értékei és hiedelmei, és nem jutalmak és büntetések adagolása. „István, igazán keményen dolgoztál a versenyre való felkészülés során. Bíznod kellene ebben a felkészülésben, és biztos vagyok abban, hogy a lehető legjobban fogsz teljesíteni. Azt szeretném, hogy tudd, hogy én mindenképpen büszke leszek rád, függetlenül az eredménytől”. Ez a mondat jó példája az internalizálás folyamatával történő motiválásnak.

A módszer kiválasztása függ: a, attól, hogy az adott sportolónál mi az, ami működik, és b, az edzői filozófiától. A gyakorlatias edző nemcsak azt tudja meghatározni, hogy egy adott sportoló esetében melyik módszer működik a legjobban, hanem azt is, hogy ő melyikben a leghatékonyabb. A kutatások eredményei azt mutatják, hogy 5-10 éves sportolók gyakran nem elég érettek ahhoz, hogy megfelelően reagáljanak az internalizációs folyamatra. Ezért kezdetben az identifikációs és az engedelmeskedés a leghatékonyabbak, azonban mire a sportolók junior vagy senior középiskolás korba érnek, az internalizáció a legkívánatosabb és leghatékonyabb módszer. Másrészt azonban a sportolók egy része annyira kondicionálódott az engedelmeskedés módszerére, hogy az internalizáció az ő esetükben már nem olyan hatékony módszer.

Majd az edzőnek mérlegelnie kell a saját, edzői céljait. Egyszer egy bölcs ember azt mondta, hogy „Nincs nagyobb árusítás annál, hogyha rossz okok miatt cselekszünk jó dolgokat”. Ha a győzelem az elsődleges cél, akkor leginkább az engedelmeskedés és az identifikáció módszerében fog megbízni. Ezek egyszerűbb és kevésbé időigényes módszerek, és helyesen alkalmazva hatékonyak is.

Ha az elsődleges cél viszont a sportolók fejlődésének elősegítése, különösen pszichológiai értelemben, azaz, hogy pozitív énképet és egy integrált értékrendszert alakítsanak ki, akkor az edző először az engedelmeskedés és az identifikáció módszerével tudja elősegíteni az internalizációs folyamatra adott választ. Mindez azt jelenti, hogy az edző segít a sportolónak kialakítani a saját értékeiket és hiedelmeiket, majd később az internalizációs folyamatot alkalmazva lehet ezekre hatni. Az internalizáció az intrinzik motiváció és az önmaga iránti felelősség irányába mozdítja a sportolót.

#### Indirekt módszerek

Az indirekt módszerek a helyzet vagy a környezet módosítását célozzák, akár a fizikai vagy a pszichológiai környezetet, a motiváció fokozása érdekében. Például, néhány edző a motiváció növelésének érdekében megváltoztatja az edzés helyszínét. A pszichológiai környezet egy bizonyos személy jelenlétével, vagy távollétével, valamint a viselkedés megváltoztatásával módosítható. Az edző attitűdjének a megváltoztatása talán az egyik leghatékonyabb módosítás, amit meg lehet tenni- a negatív helyett egy pozitív attitűd (hozzáállás) irányába. Egy másik nagyon erőteljes módszere a pszichológiai környezet megváltoztatásának az, ha a sportolónak nő a helyzet feletti kontrollja.

#### A kontrollhely

A kontrollhely azt jelenti, hogy minden ember másképp észleli a felelősségét a kapott jutalmakért és büntetésekért. Külső kontrollosak azok az emberek, akik hajlamosak a saját életük eseményeit külső erőknek tulajdonítani, mint például szerencse, esély és hatalommal bíró más emberek.



A belső kontrollal rendelkező emberek sokkal valószínűbbek, hogy az életük eseményeit saját viselkedésüktől függőnek tartják. Úgy gondolják, hogy a legtöbb esetben, egyértelmű következményei vannak, ha jól vagy rosszul teljesítenek. Nem gondolják úgy, hogy ami velük történik az egyszerűen a szerencse, vagy egy esély következménye, és nem gondolják azt, hogy a sorsuk más emberek kezében van.

A legtöbb ember rendelkezik bizonyos vonásokkal mind a külső, mind a belső kontroll területéről, de általában hajlamosak a világot az egyik vagy másik oldalról szemlélni. Ebből kifolyólag az embereket szubjektív módon egyfajta kontinuum mentén lehet értékelni.

Hogyan helyezhetjük el önmagunkat ezen a kontinuumon, ennek a fontos személyiségvonásnak a tekintetében?

Úgy tűnik, hogy az alacsony szocioökonómiájú csoportok és a kisebbségek sokkal inkább hajlamosak a külső kontrollra, mert úgy gondolják, hogy azok a jutalmak, amiket megkapnak, vagy nem kapnak meg nem a saját cselekedeteik következményei. A sportolók viszont, különösen a jó sportolók inkább belső kontrollal rendelkeznek, hiszen azt tanulták meg, hogy a képességeik és erőfeszítéseik hozzák meg számukra a sportolói siker jutalmait.

A sportolók belső vagy külső kontrollja befolyásolja a teljesítményüket, és azt a módszert, amit az edző a motiválás során hatékonyan alkalmazhat. A belső kontrollal rendelkező sportolók készség orientáltak és magasabb a teljesítménymotivációjuk, míg a külső kontrollal rendelkező sportolók esély orientáltak és fokozottabban kudarckerülők. A belső kontrollal rendelkező sportolók általában jobban teljesítenek, mert a kudarcokra adott reakciók kevésbé negatívak, kitartóbbak és tovább el tudják nyújtani a jutalmak élvezhetőségét; a belső kontrollal rendelkezők sokkal valószínűbbek, hogy a sikerek után fokozzák a céljaikat, és kudarc után pedig óvatosan csökkentik azt- mindkettő egészséges, adaptív megoldási mód.

Másrészt viszont, a külső kontrollal rendelkezők esetében a sikerek nem erősítik meg magasabb célok kitűzését, mivel a sikereiket külső tényezőknek tulajdonítják, így sikereikből nem nyernek belső, személyes megaláztatást. Következésképpen, a külső kontrollal rendelkezők hajlamosak irreálisan magas vagy alacsony célok kitűzésére és szükségtelen kockázatok felvállalására.

A motiváció internalizációs folyamatai jelentősebb hatással vannak a belső kontrollal rendelkező sportolókra, az identifikációs módszerek pedig a külső kontrollal rendelkezőkre. A belső kontrollal rendelkezők különösen motiválttá válnak akkor, ha megkapják a lehetőséget, hogy kiszélesítsék a saját életük feletti kontrollt.

Nyilvánvaló tehát, hogy a belső kontroll kívánatos tulajdonság, és az edző feladata, hogy segítsen a sportolónak ezt kialakítani. Ehhez arra van szüksége, hogy: a, segítsen a sportolónak olyan helyzetek megtapasztalásában, amelyben a cselekedetei a kívánt következménnyel járnak, és b, a sportolónak megtanítsa a reális célok kitűzését és a saját tetteik iránti felelősség felvállalását. A harmadik fejezetben bemutatásra kerülő pszichológiai eszközök szintén hatékony eszközei a belső kontroll kialakításának. A sport különösen hatékony színtere a felelősség megtanításának, ha az edzők erőfeszítéseket tesznek ennek érdekében.

Figyelmeztetés: Míg a külső kontrollal rendelkezők tagadják a felelősségüket, el kell fogadniuk. A magas belső kontrollal rendelkező edzők és sportolók pedig úgy érezhetik, hogy a valóságosnál nagyobb kontrollt gyakorolnak a verseny kimenetelére. A verseny kimenetelét csak részben kontrollálja a játékos vagy a csapat; az ellenfél, a bírók, a szerencse és egyéb környezeti tényezők is hatással vannak az eredményre. Az eredménnyel kapcsolatos

fokozottabb kontroll feltételezése bizonyos veszélyeket rejt magába, hiszen az edzők és sportolók kudarc esetén magukat fogják hibáztatni, mikor ezt külső okoknak kellene tulajdonítaniuk. Ez az egyik legfőbb oka sportolók többségénél megfigyelhető ingatag magabiztossági szintnek.

#### A sportolók szükségletei és motivációja

Ha mégis van a motivációnak valamilyen titka, akkor az annak a megértése, hogy vajon a sportolónak mire is van szüksége.

Abraham Maslow (1962) szükségleti piramisa a motivációval és személyiséggel kapcsolatos egyik legismertebb elmélete. Maslow szerint az emberek a szükségleteiket a prioritások egy adott rendszere alapján próbálják kielégíteni. Ezek a prioritások két alapvető kategóriát alkotnak: hiány szükségletek, úgy mint éhség, szomjúság, szexualitás és biztonság, melyek nagyobb jelentőségűek, valamint a növekedési szükségletek, úgy mint a szeretet, önértékelés és önmegvalósítás. Maslow szerint, amint egy szükséglet kielégül és úgy is marad már nem szükséglet többé, és az egyén egy magasabb szükségleti szintre lép. Míg Maslow elmélete intuícióra épül, kevés bizonyíték támasztja alá ezt a hierarchiát. Azonban, az általa azonosított szükségletek mégis segítenek elgondolkodni a sportoló versenyzéssel kapcsolatos céljain.

Számos bizonyíték támasztja alá a három kiemelkedő szükségletet, amit a sportolók a sportolói bevonódás által szeretnének kiteljesíteni:

- örömjáték, amely az izgalom és ingerlés iránti szükségletet elégíti ki
- mások jelenléte, amely a másokkal való kapcsolat és a valahova tartozás szükségletét elégíti ki
- kompetenciaérzés, mely az értékesség érzés iránti szükségletet elégíti ki

A három szükséglet alapos átvizsgálása előtt, egy apró figyelmeztetés. Az edzők egy része már alkalmazott bizonyos személyiség teszteket a sportolók szükségleteinek megértéséhez. Egy hasznosnak tűnő megoldás a személyiség tesztek helyett, hogy a csapat tagjai egymással készítenek interjúkat, majd a csapat közös találkozásán az interjút készítő elmondja a csapatnak és az edzőnek a többi sportoló motivációját. Így nemcsak az edző ismeri meg jobban a sportolót, hanem a sportolók is egymást.

#### Az ingerlés iránti szükséglet

Mindannyiunkban genetikailag kódolt egy bizonyos adag ingerlés, izgalom, vagy ahogy a pszichológusok nevezik arousal iránti szükséglet. Azért bizonyos mennyiség, mert ha az embereket túl kevés inger éri, akkor elkezdnek többet keresni (például a gyerekek mikor unatkoznak), viszont ha túl sok éri őket, akkor csendesebb környezetre vágnak. Az olyan pozíciók, mint például a légi repülésirányító vagy az edző annyira ingerdús, hogy gyakran fokozott stresszhez vagy kiégéshez vezetnek. Az emberek egy része számára az olyan arousal szint az optimális, amely magasabb, mások számára viszont az alacsonyabb jelenti az optimálisat.

Az optimális arousal állapota a flow (áramlat) élmény, olyan állapot melyben se unalmat, se izgatottságot nem érzünk. A flow az az élmény, amikor úgy érezzük, hogy egyszerűen minden olyan jól megy, és teljesen belemerülünk a tevékenységbe, és teljes kontrollt élünk meg.

A sport már önmagában olyan tulajdonságokkal rendelkezik, mely növeli a flow megtapasztalásának és az élvezetnek a lehetőségét, hiszen mind a testet, mind a szellemet igénybe veszi, kihívást jelent és kreatív. Azonban néhány edzőnek nagyon jó módszerei vannak arra, hogy az örömsportból munkát kovácsoljanak. Amikor az edzők túlstrukturálják az edzéseket, negatív légkört teremtenek, elveszik a sportoló szabadságát vagy túlzott követelményeket támasztanak, a sport egyfajta taposómalommá válik a sportoló számára.

A bölcs edzők már hosszú ideje tudják, hogy valamilyen módon a sportolók élvezetre irányuló szükségleteinek is meg kell felelniük. Azonban azt is tudják, hogy a sportolóknak edzeniük kell- és az edzés bizony monoton is lehet, és így nem sok élvezettel jár. A kreatív edzők azonban megtalálják a helyes utat. Néhány példa:

Azok a sportolók, akiknek a sport elsősorban élvezeti forrást jelent, ők valószínűleg kevésbé elkötelezettek és motiváltak kiváló teljesítmény elérésére, mint azok, akiknek az önmagukba vetett hit erősítése az elsődleges céljuk. Az „örömsportoló” problémát jelenthetnek az olyan edzők számára, akik az örömforrásokat nagyrészt kivonták az edzésekből vagy akár a versenyekből is. Az ilyen sportolók különböző kreatív tevékenységek segítségével töltik meg örömmel a sportot, mindez viszont zavarhatja az edzőket, hiszen megzavarhatják a szigorúan kialakított edzésmenetet. Az ilyen sportolókat gyakran „lógósoknak” tekintik, és fegyelmezetlennek tartják.

Az edzők egy része képtelen tolerálni az ilyen sportolókat, és gyakran eltávolítják a csapatból. Ők olyan játékosokat akarnak, akik egyértelműen a győzelem irányába elkötelezettek. Ez egy olyan filozófiai kérdés, amit az edzőnek mindenképpen mérlegelnie kell. Vajon van hely nála ez ilyen típusú „örömsportoló” számára is. Tehát mennyire toleráns az olyan játékosokkal szemben, akik nem alkalmazkodnak teljes mértékben az edzésmenethez.

Az affiliáció (törődés) iránti szükséglet

Néhányan azért kezdenek el sportolni, hogy egy csapat tagjának érezhessék magukat, olyan csoporthoz akarnak tartozni, amely egyfajta értelmet ad az életüknek. Az ilyen típusú embereket legfőképp az motiválja, hogy azokkal törődjenek, akik őt is elfogadják. Ők nagyrészt ezt a szükségletüket szeretnék kielégíteni, és nem a sikerre vagy az elismerésre hajtanak. Gyakran ők azok, akik hajlamosak elfogadni, hogy a kispadon üljenek, és csak néha játszanak. Az ilyen típusú sportolók motiválásában az identifikációs módszer a leghatékonyabb, hiszen azt akarják, hogy az edző és a csapat elfogadja őket.

A „törődő” sportolók bizonyos mértékig hasonlítanak az „örömsportolókhöz”. A jó teljesítmény elérése, valamint a győzelem minden áron attitűd nem olyan fontos számukra, noha fejben tartják ezt is, ha a csapatnak ez a célja, hiszen ők a csapat igazi tagjai akarnak lenni. Ha a sportoló felismeri ezt az igényt, akkor mindezt akár egy nagyon erős motiváló eszközként, jutalomként is alkalmazhatja.

Az értékesség érzésének szükséglete

A sportban az értékesség, a kompetencia és hatékonyság érzésének szükséglete a legerőteljesebb és leginkább jelenlévő szükséglet. Az értékesség érzésének szükséglete megnyilvánulhat egyrészt azért, hogy mások elismerik a sportoló kompetenciáját, másrészt, hogy mások elismerése nélkül ismerik fel a saját kompetenciáikat. Ha a készségek kevésbé jól fejlettek, és a személy nem rendelkezik egy érett, pozitív énképpel, nagyon fontos, hogy mások kompetensnek és sikeresnek értékeljék az adott személyt. Ez segít a sportolónak

abban, hogy később már mások értékelése nélkül is képes legyen a saját képességeit, értékességét megítélni, ami a fejlődésnek egy nagyon fontos képessége.

A fiatal sportolókkal kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a gyerekek gyorsan megtanulják, hogy az önértékelésük nagyban attól függ, hogy mennyire képesek teljesíteni, és a társadalmunk is azt tanítja nekik, hogy a győzelem egyenlő a sikerességgel, és a veszteség egyenlő a kudarccal. Következésképpen, a sport bizonyos veszélyeket rejt magába, mivel a játékosok úgy érzik, hogy a sportban nyújtott teljesítményük határozza meg az önértékelésüket. A sikerorientált sportolók - akik túlnyomórészt sikeresek, és ezért úgy érzik, hogy a sportolói képességeik fejlettek - a győzelmet a saját erőfeszítéseik és képességeik eredményének tekintik, a kudarcot pedig az erőfeszítés hiányával magyarázzák. Ez az egészséges hozzáállás.

A kudarc-orientált sportolók - azok, akiknek többnyire sikertelen tapasztalataik vannak a sport terén, és a képességeiket gyengének érzik - a kudarcot a képesség hiányának tulajdonítják, a ritka győzelmeket pedig szerencsének vagy egy könnyű ellenfélnek. Így a kudarcért önmagukat okolják, és egyáltalán nem bíznak a győzelmükbe. Ez nyilvánvalóan egészségtelen hozzáállás. A kudarc-orientált sportolók önértékelése nagyon alacsony.

A kudarc-orientált sportolók úgy próbálják az önértékelésüket megóvni, hogy csak olyan jelképes erőfeszítéseket tesznek, amelyből a többiek nem ismerik fel a képességeik hiányát. Az ő magyarázatuk szerint, ha mindent megpróbálnak, keményen dolgoznak, és mégis veszítenek, akkor mindenki felismeri a hiányzó képességeiket. Ha azonban csak jelképes erőfeszítéseket tesznek, mások nem fogják tudni, hogy a kudarcot az erőfeszítés vagy a képesség hiány okozta. Ez a viselkedés egyfajta kétségbeesett próba az önértékelés megőrzésére azoknál a sportolóknál, akik rettegenek a kudarctól, de a jelképes erőfeszítések stratégiája csak a további kudarccokat garantálja.

A kudarc-orientált sportolók inkább nem sportolnak, mert szerintük a sport egyértelműen elkülöníti a győzteseket és a veszteseket, de néha a külső jutalmak vagy más tényezők mégis a sport mellett tartják őket. Ezután is a jelképes erőfeszítések stratégiát alkalmazzák, vagy számos kifogást találnak, amelyekkel a saját képességeik helyett más tényezőket tudnak okolni a kudarcaik miatt.

Az ilyen sportolók esetében az edzők gyakran értelmezik ezt a stratégiát a motiváció hiányaként, valójában ezek a sportolók kifejezetten motiváltak - motiváltak arra, hogy elkerüljék az önértékelésükre irányuló fenyegetéseket. Mit lehet ilyen helyzetben tenni? Ha a kudarc-orientáció nem olyan erőteljes, akkor a pozitív megerősítés és az identifikációs folyamat hatásos lehet, de gyakran az ilyen sportolók elutasítják a pozitív megerősítést az alacsony önbecslésük miatt. A célok újrafogalmazása után azonban úgy tűnik, hogy az identifikációs módszer jól alkalmazható náluk. A cél az, hogy a saját teljesítményükre, a kontrollra, és ne a győzelemre, az eredményre koncentráljanak.

## Két edzői és motivációs stílus

Alapvetően két edzői stílust különítünk el: a követelő és az együttműködő. A követelő edző minden döntést egyedül hoz meg, míg az együttműködő a döntési folyamatokba a sportolókat is bevonja. a két edző stílus természetesen kétféle motivációs stílussal is együtt jár.

### A követelő edzői stílus

- Én vagyok a felelős egy hatékony csapat elemeinek a megszervezéséért- a pénz, a felszerelések, a helyszínek, a sportolók, a szakemberek, stb.
- Én vagyok a felelős a játékosok erőfeszítéseinek irányításáért, a motiválásukért, a tevékenységeik kontrollálásáért, és a viselkedésük módosításáért, hogy a csapat szükségleteihez illeszkedjenek
- Az irányításom nélkül a játékosok passzívak, sőt a csapat céljaival szemben ellenállók lennének. A sportolókat ezért jutalmak és büntetések segítségével kell meggyőzni és kontrollálni - a tevékenységeiket irányítani kell.

#### Az együttműködő edzői stílus

- Én vagyok a felelős egy versenyképes csapat elemeinek a megszervezéséért- pénz, felszerelések, létesítmények, játékosok, szakemberek, stb.
- A sportolók természetüknél fogva nem passzívak vagy a csapat céljainak ellenállók. Ha mégis, akkor a korábbi tapasztalataik okozzák ezt, mikor a felelősség felvállalására és a kontrollra irányuló lehetőségeik korlátozottak voltak.
- A motiváció, a fejlődés lehetősége, a felelősség felvállalásának lehetősége és az a képesség, hogy egyéni és csapatcélokért dolgozzanak minden sportolónál jelen van vagy kialakítható. Ezeket a tulajdonságokat, fogalmakat nem az edző szolgáltatja, hanem az edző csak lehetővé teszi a sportolók számára, hogy a sportban fejlessze és mutassa ki ezeket a minőségeket.

#### Egyéb különbségek

Az együttműködő stílus többnyire azokat az edzőket jellemzi, akikre jellemző a, a magas önértékelés, b, egyszer olyan edzővel dolgoztak, aki ilyen stílust követett és c, az empátiás készségük is magas. A követelő edzői stílust könnyebb alkalmazni, de általában kevésbé hatékony miközben az együttműködő stílus nehezebben alkalmazható, mégis alapvetően hatékonyabban segíti elő a sportolók motiválását.

Napjainkban egyre több az együttműködő stílusú edző, és mind a győzelmek terén, mind a sportolók fejlesztésében nagyobb sikereket érnek el.

#### A kontroll és a felelősség

A motiváció fokozásának minden útja alapvetően egy irányba vezet: ez pedig, hogy segítenek a sportolóknak abban, hogy felelősséget vállaljanak önmagukért, azáltal, hogy önmaguk kontrollálhatják a saját életüket. A különböző tudományos bizonyítékok ugyanarra a következtetésre jutnak. Megtagadni az emberektől a saját életük feletti kontrollhoz való jogukat, aláássa a motivációjukat, a teljesítményüket, az önmaguk iránti felelősségüket és az önértékelésüket.

#### A kontroll jelentősége

A belső motiváció, amely folyamatosan képes fenntartani a jó teljesítmény iránti belső szükségletet a sorozatos győzelmek mellett is fontos forrása a saját élet felett gyakorolt kontrollnak, és a saját felelősség az edzések különböző aspektusaiért és a versenyre való felkészülésért. A személyi képességek felső határának elérése megköveteli a motivációt, ami az önmagáért való felelősségből fakad.

A kontroll jelentősége azonban nem csak a sport világra jellemző. Ahogy azt Rogers (1983) az oktatási rendszerek hibáival kapcsolatban leírja, melyek a tanulókat a felelősségre és a kontrollra szeretnék megtanítani. A hagyományos oktatási modellek a követelő megközelítést alkalmazzák, olyan tanárokkal, akik olyan mértékben kontrollálják a tanulási folyamatot, hogy megfojtják a tanulásra irányuló motivációt. Azonban az olyan nem hagyományos oktatási módszert alkalmazó iskolákban, ahol a tanulók megkapták a kontrollt és a felelősségérzetet, mind a motiváció, mind a teljesítmény nagymértékben fokozódott.

De Charms (1976) egy kiterjedt vizsgálatot végzett az oktatási rendszerekkel kapcsolatban. Az első vizsgálatban azt kutatták, hogy a tanárok hogyan tagadják meg a diákok saját tanulás feletti felelősségét és kontrollját, és mindez hogyan vezet ahhoz, hogy a tanárok idejük nagy részét a rend fenntartásával és fegyelmezással töltsék. Az eredmény az, hogy a diákok önmagukat „zálognak” tekintették, akik külső nyomásnak engedelmesskedtek ahelyett, hogy a saját sorsukért lennének felelősek. A kutatás következő lépéseként de Charms arra képezte át a tanárokat, hogy a kontroll egy részét adják vissza a sportolóknak. Kezdetben ez nehéz feladatnak bizonyult a tanárok számára, az osztálytermekben eluralkodott a káosz, hiszen a tanulók nem tudták, hogy kezeljék ezt az új felelősséget. Néhány hét múlva a tanulók felfedezték, hogy a tanulás élvezhető, azáltal, hogy kiterjesztették a kontrollt arra, hogy mit és hogyan tanulnak. Mindehhez szükség volt a tanárok általános, és nem teljes kontrollt gyakorló szerkezeteire és iránymutatásaira. Egyre több kontrollt kaptak, ahogy egyre felelősségteljesebbek lettek. Az év végére a diákok egyre többet tanultak, a fegyelmezési problémák jelentősen csökkentek, az érdeklődés szemmel láthatóan nőtt- mind a motivált viselkedés jelei.

További példák arra vonatkozólag, hogy a kontroll hiánya elnyomja a motivációt:

- számos pszichológiai elmélet feltételez az emberiségben egy olyan veleszületett hajtóerőt, hogy kompetensek és öndetermináltak legyenek. A kutatások azt mutatják, hogy ha a fejlődési évek alatt az egyénektől megtagadják a kontrollt, akkor olyan tulajdonságok alakulnak ki, mint a magas külső kontrollosság, fokozott szorongás és alacsony teljesítménymotiváció.
- amikor idős embereket elhelyeznek az öregek otthonába, a kontroll elvesztését élik meg. Így egyre több fizikai és pszichés egészségi probléma figyelhető meg náluk.
- a kórházak arra a felismerésre jutottak, hogy ha nem gyakorolnak teljes kontrollt a páciensek gyógyulási folyamatában, nő az arány, ahogy a páciensek egyre jobban érzik magukat, többnyire mivel a betegek így boldogabbak.
- a tanult tehetetlenség érzése olyan helyzetekben alakul ki, amikor az emberek úgy érzik, hogy nincs a kezükben a kontroll. Például, ha a gyerekek olyan környezetben nőnek fel, ahol nem tapasztalják meg a kontroll érzését. Az ilyen gyerekek jelentős motivációs hiányokat, veszteségeket mutatnak, szomorúak és nyomottak és a jövőben ellenállnak a felelősségre irányuló oktatásoknak.

## Kontroll a sportban

Sok edző annak a célnak köteleződik el, hogy a sportolónak egyre felelősebbnek kell lennie önmagáért. Azonban, sok sportoló mégsem rendelkezik ezzel a felelősséggel, ezért ezt bizonyos lehetőségek biztosításával kell fejleszteni.

A probléma egyszerűen az, hogy ha a sportolók kapnak bizonyos felelősséget nem mindig használják azt bölcsen. Nem mindig hozzák a legjobb döntéseket, és ezek a hibák a csapat

győzelmi esélyeinek kárára történnek. Azok az edzők, akiket a társadalom győzelemre irányuló nyomása befolyásol, vagy akiknek edzőként az elsődleges céljuk a saját énjük erősítése hamar visszavonják ezeket a lehetőségeket.

Azok az edzők, akik az „első a győzelem, a sportoló csak a második” filozófiát vallják, gyakran úgy gondolják, hogy „ha megmutatják a sportolóknak hogyan nyerjenek, akkor a sportolók saját maguk iránt válnak felelőssé”. Ez egyszerűen nem igaz, mivel sok sportoló, aki a sportban sikeres, a magánéletben igazi vesztes, mivel soha nem tanulták meg hogyan kontrollálják a saját életüket. A felelősség kialakítása nem a győzelem eredménye, hanem az a folyamat, ahogyan a győzelmet elérik.

Az edzők megtagadják a sportolóktól azt a lehetőséget, hogy döntési helyzetekben vegyenek részt, ahol számos módon magára vállalja a felelősséget. Például minden döntést az edzésterv figyelembevételével hoz meg. A sportolók nem vettek részt az edzésterv kialakításában, így egyszerűen követik azt. Természetesen az edzőnek kell a legjobban tudnia, hogy a fiatal sportolóknak mi a legjobb edzés, de az edzők megtaníthatják a sportolóknak hogyan alakítsák ki a saját edzéstervüket, így egyre több felelősséget ruház rájuk, és egyre többet tanulnak. Sokkal valószínűbb, hogy a sportolók jó edzésprogramot alakítanak ki, ha tudják, hogyan kell, hiszen jobban ismerik a saját testüket valamint elkötelezettebbek a saját maguk által tervezett program irányába.

Az edzők azáltal is megtagadhatják a sportolóktól azt a lehetőséget, hogy a sportkézségek megtanulásával kapcsolatban hozzanak döntéseket, hogy a tanulási folyamatot pontosan, receptszerűen leírják. A sportolóknak teret kell adni, hogy megtalálják és megtanulják azt a legjobb módot, ahogy egy készséget végrehajthatnak. Nagyon ritkán van egyetlen jó mód egy komplex sportkézség végrehajtásához.

A tanulás folyamat során az edzők türelmetlenek a sportoló tanulási idejével kapcsolatban, ezért gyakran elsiethetik azt. Így folyamatosan csak azt mondják el a sportolónak, amit rosszul csinál. Ezek az információk gyakran következtelnek, és a sportoló nem tudja őket kezelni, és mindez a tanulási folyamat rovására megy. Amikor az edzők így viselkednek, megfosztják a sportolót attól, hogy megtanulja, hogyan kell alkalmazkodnia és egy adott készséget helyesen végrehajtani.

A sport egyik legélvezetesebb mozzanata a stratégiára irányuló döntés. Ezt a döntést általában az edzők hozzák meg, különösen az ismertebb csapatsportokban, ezáltal még egy lehetőségtől fosztják meg a sportolót, hogy önálló döntéseket hozzon. Mindenki egyetért abban, hogy az edzők jobb döntéseket hoznak, ez persze a győzelem szempontjából előnyösebb, de nem a sportoló fejlődése szempontjából.

A kontroll lehetőségének megvonása jóval túlmutat az edzéseken és versenyeken. Néhány edző rendelkezik a sportolók teljes élete feletti kontrollal, különösen olyan sportolók esetében, akik ígéretesek, és esélyük van „sztárrá” válni. Megmondják nekik milyen tanfolyamokon, milyen tartárgyakat tanuljanak, kivel létesítsenek szociális kapcsolatot, hogyan bánjanak a pénzüikkel, stb. Az ilyen „elkényeztetett” sportolók különösen nagy nehézségekkel küzdenek a reális életbe való visszatérés esetén a pályafutásuk végeztével, hiszen a hatékony működéshez hiányzik a döntéshozási képesség.

Az edzők persze nem szándékosan vonják meg a már említett lehetőségeket, hanem annyira eltökéltek és céltudatosak a győzelem irányába, hogy észre sem vesznek bizonyos hosszú távú következményeket.

## A felelősség kialakításának elősegítése

Néhány edző tévesen úgy gondolja, hogy a sportolónak átadott kontroll egyenlő a kontrollról való lemondással. Ez nem így van. Az edző mindig csak annyi felelősség felvállalására bíztatja a sportolót, amennyiről úgy gondolja, hogy tudja kezelni. A felelősség bölcs alkalmazása az, ha az edző egy kicsivel több felelősséget ad a sportolónak annál, amit mutat.

Nem szabad, hogy a sportoló számítson erre, vagy teljesen szabad gyeplőt kapjon, hogy azt csinálja amit ő akar, a lehetőségeket kontrollálatlan kell felajánlani. A sportolónak meg kell tanulnia bizonyos megkötések mellett koncentráltan a saját céljaiért küzdeni, a sportoló saját céljainak nem szabad szembekerülnie a csapat céljaival.

Nem szükségképpen demokratikus az az edző, aki a felelősség átadásával próbálja a fejlődést elősegíteni. Mindezek az edző felelősségteljes döntései. A sportolók ugyanolyan szabályok és keretek szerint élnek, mint mindannyian. De ezek a szabályok és keretek úgy rendeződnek, hogy lehetővé tegyék, hogy a sportolók képessé váljanak saját célok kitűzésére, és megtanuljanak küzdeni ezekért.

Fontos, hogy az edző mélyen higgyen abban, hogy a sportoló fontosabb, mint a győzelem. A sportoló felelősségteljes emberré válása alapvetően hosszú-távú cél. Mindezt apró tapasztalatok alapozzák meg. Fontos, hogy az edző kifejezze a sportoló számára, hogy törődik vele, elfogadja őt és megbízik benne.

Az edzőnek rendelkeznie kell empátiával, azaz, hogy megértse a sportoló érzéseit és attitűdjeit, és úgy lássa a világot, ahogyan a sportoló is látja. A döntéshozás megosztásához fontos az empátia, mely megteremti a bizalmat edző és sportoló között. Az edzőnek gyakran nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a pszichológiai fejlesztésre, mint a technikai és stratégiai edzésre.

Az edző segíthet a sportolónak reális rövid-és hosszútávú célok kialakításában, anélkül, hogy a saját céljait erőltetné rá. Érdemes, a sportolóval együtt elgondolkodni a sportbeli sikerek és kudarcok okain, és a helyes források felé terelni őket. Ha a végeredmény valójában a saját személyes felelősségük, akkor ezt el kell fogadni. Ha a kimenetel bizonyos külső tényezők eredménye, akkor természetesen ezt is el kell fogadni. A múltban az edzők a következő hozzáállással közelítettek a motiváció felé: „Meggyőzzük őket, hogy megtegyék.”, később azt tanulták, hogy „Meggyőzzük őket, hogy akarják csinálni.”. És végül felfedezték, hogy „Felelőssé tesszük őket, hogy tegyék.”.

## 2. A csapatkultúra gondozása

A vezetés első alapvető feladata egyfajta irányítás- egy jövőre irányuló kép megléte. De ahhoz, hogy az edző fellépjen a „trónra” szüksége van bizonyos képességekre, mely által az elképzelésből cselekedet lesz, azaz a kép realitássá válik. Mindezek megtételéhez az edzőnek hatékony csapatkultúrát kell kialakítania és fenntartania.

És ez az amit sok edző nem ért meg, ami visszatartja őket attól, hogy sikeresek legyenek, azaz rosszul vagy egyáltalán nem alakítanak ki csapatkultúrát. Ehelyett az össze energiájukat a fizikai készségek fejlesztésére, a kondíció fenntartására, a tökéletes stratégia megtalálására fordítják.



## A csapatkultúra meghatározása

A csapatkultúra az a aszociális szerkezet, mely táplálja a csapat lelkét, azaz ahogyan a dolgok egy csapaton belül történnek. A csapatkultúra a sikerhez szükséges légkör kiépítésével foglalkozik. Amikor az edzők a győzelemre irányuló attitűd és az elköteleződés kialakításáról, a büszkeség beépítéséről, a csapatszellem kiépítéséről beszélnek, valójában a csapat légkörről beszélnek.

A csapatlégkör alapvetően magába foglalja, hogy a jutalmakat hogyan kell adni, ki kivel miről kommunikáljon, edzés folyamatokat, játék protokollt, a győzelemre és kudarcra adott elfogadható reakciókat, öltözködési szabályokat, stb. A csapatkultúra az edző által alkalmazott edzői stílussal kapcsolatos, amely meghatározza a hatalom eloszlását és a döntéshozás módját.

A csapatkultúra egyrészt tartalmazza azt a hivatalos, formális szervezeti rendszert, amit az edző a csapatcélok elérése érdekében alkalmaz, illetve azokat az informális tényezőket, amelyek bármelyik dinamikus szervezetben jelen vannak. Ezek a formális és informális folyamatok jelentősen befolyásolják a csapatszellemet, a csapat lelkét, azaz a csapat pszichéjét.

Abban az esetben, ha a csapatkultúra nem megfelelően kialakított, vagy a csapat irányításával nem összeegyeztethető, a csapat lényegesen a képességei alatt fog teljesíteni, és valószínűsíthetően nagymértékű elégedetlenség alakul ki. Gyenge csapatkultúra fejlődik ki, ha a sportoló állandó kritikának van kitéve, amikor az edző és a sportoló vagy a sportolók között kiéleződik a konfliktus, amikor a sportolók elidegenítetteknek érzik magukat, amikor az edzők szélsőségesen nagy kontrollt gyakorolnak, valamint amikor a jelentéktelenség és a frusztráció érzése eléri a tűréshatárt.

Az edzők jelentős része nem tudja elérni a kitűzött célokat, mivel hiányzik belőlük a tudatosság vagy a képesség a csapatkultúra kialakítására, hiányzik belőlük az irányítás képessége vagy a játék ismerete.

A csapatkultúra edző általi alakításának hangsúlyozása nem azt jelenti, hogy minden csapattagnak mereven igazodnia kell ahhoz, amit az edző diktál. A csapatkultúra kialakítása a csapat közös munkája, így kialakításába és fenntartásába a csapat is bevonódik. A megfelelő viselkedés mércéinek meghatározása nem a csapatkultúra kialakításához vezet, hanem az edzői hatalom ráerőltetése a csapatra, és mindez ellentétes hatással lehet a pozitív csapatkultúra kialakítására. Egy pozitív kultúrában helyet kell biztosítani az individualizmusnak és a felelősség megosztásának.

## A csapatkultúra összetevői

A következőkben egy nagyon sikeres edző profilját mutatjuk be. A sikeres és hatékony edző kiemelt hangsúlyt helyez az egyes sportolók méltóságára, ami egy összetartó csapat szempontjából elengedhetetlen. Továbbá hangsúlyozza az edzéseken való pozitív

megerősítést építő kritikával egybekötve. A játékosok pontosan tudják, hogy mit várnak el tőlük, és fordítva, hogy ők mit várhatnak el az edzői gárdától. Így nincsenek meglepetések.

Egy jó edző filozófiája szerint a csapat az első - és a játékosoktól is elvárja, hogy a személyes céljaikat feláldozzák a csapatcéljaiért. A fiatal játékosokat mindig emlékeztetik, hogy ha már az első csapatukban elvégzik a kötelességeiket, a későbbi csapatoknál ez megtérül.

Ez az edző a játékot az üzletihez hasonló attitűddel közelíti meg, amely szemlélet a csapatban is tükröződik. A játékot megelőzően nincsenek magasztos beszédek, és felesleges érzelmi kinyilvánítások, de a motivált, lelkes játék a meccsek, versenyek közben azonnal megjutalmazódik.

A szlogenek helyett a tradíciókat, a hagyományokat részesíti előnyben, és a különböző már hagyományosnak mondható jutalmazási rendszereket sem alkalmazza (pl. apróbb jelzések a kiváló teljesítmény esetén). Ezeket az apró jelzéseket nem tartja olyan fontosnak.

Továbbá edzőként a sajtóban elkerüli az ellenfél befektetését, és a játékosok személyiségével kapcsolatos megjegyzéseket. A sajtóval való kapcsolatot engedélyezi a játékosoknak, de kontrollált körülmények között, és egyik időpont sem ütközik sem az edzések, sem a versenyek időpontjával. Úgy gondolja, hogy az ahogyan a sajtó érdeklődését kezelik, megtanítja a játékosokat a stressz kezelésére is.

A játékosok teljesen őszinte visszajelzést kapnak az edzés- és versenyteljesítményükkel kapcsolatban, a fejlődésük hogyanjára helyezve a hangsúlyt. Amikor a csapat kudarcot vall, az edzői gárda elemzi a hibákat, és ezeket az információkat mindenféle hibáztatás nélkül a csapat elé tárja. A kudarcot, a hibát a tanulás és a jobb játékosá válás eszközének tekinti.

Ez az edző következetes, igazságos és méltányos megközelítést követ a csapat vezetésében. Így fontosnak tartja, hogy az asszisztensek is elsajátítsák ezt a szemléletmódot, és különösen fontosnak tartja, hogy a sportolókkal tisztelettel bánjanak.

Ez az edző tudja mi a csapatkultúra, felismerte az összes tényezőjét, aspektusát, és nemcsak határozottan tartja ezeket, hanem lépéseket tesz a fejlesztés, fejlődés irányába is. A csapatkultúra legfontosabb összevevői a következők:

- csapat hagyomány (tradíció): az edző egyértelmű célja egy győzelmi hagyomány kiépítése, és egy kudarcos felcserélése, átalakítása, de más hagyományokat is nagyon fontos kiépíteni, például a csapat, aki soha nem adja fel, a jó sportember, egy fürge, eleven csapat stb.
- alapvető működési folyamatok, eljárások: ezek a folyamatok arra vonatkoznak, ahogyan a játékosokat kiválasztják, jutalmazzák, képzik, edzik és a versenyre felkészítik. Továbbá foglalkozik a felszerelések és a létesítmények menedzselésével, az alkalmazottak foglalkoztatásával és a kapcsolatszervezéssel. Ezek annak a rendszernek a részei, amit egy edzőnek tennie kell egy csapat működtetése érdekében.
- az információk menedzselése: Kinek milyen információról van tudomása? Bizonyos információk hogyan jutnak el az asszisztensekhez és a játékosokhoz? Hogyan jut el az információ az edzőhöz? Hogyan működik az információáramlás a meccsek alatt, az utazás során és a pihenőidőben?

- A sportág természete: Az egyéni sportok csapatkultúrája általában különbözik a csapatsportokétól, mivel a csapatsportok az erőfeszítések pontos koordinációját igénylik, az idői korlátoknak megfelelően. A küzdősportok csapatkultúrája is különbözik a nem kontakt sportokétól, valamint az egynemű sportoké a vegyes neműektől. A csapatkultúrának tehát illeszkednie kell az adott sportághoz.
- A hatalom, a befolyásszerkezete valamint a hierarchia a csapaton belül: A hatalom az edző kezében összpontosul vagy megoszlik? A játékosok kapnak-e bátorítást, hogy segítsenek egymásnak, vagy az edző akarja az összes utasítást biztosítani? Van-e a csapatban a sportolók képességei alapján egy erős, merev hierarchia?
- Az edzői stílus. Ez a csapatkultúrát leginkább befolyásoló tényező.

### A csapatkultúra fejlesztése

A Hawthorne-i kutatások az 1920-as, 30-as években sokat megtanítottak a csapatkultúráról. Ezek a kutatások elsődlegesen azt a feltételezést vizsgálták, hogy a világosság fokozásával a dolgozók hatékonysága is nő. Az eredmények pozitívak voltak. Majd csökkentették a fényt. A kutatók nagy meglepetésére a dolgozók termelékenysége is csökkent.

Mindez további olyan kutatásokhoz vezetett, ahol a kutatók növelték a pihenőidő hosszát, majd csökkentették, frissítőket kínáltak, majd elvitték, megrövidítették a munkahetet, majd megváltoztatták a fizetési rendszert. Sok esetben csökkent a termelés, ami kezdetben összezavarta a professzorokat. Számos elemzés után azonban arra a következtetésre jutottak, hogy a kutatásokban a szignifikáns tényező nem a környezeti elemek megváltoztatása volt, hanem a figyelem, amit a dolgozók felé fordítottak, hiszen ezáltal egy különleges csoport tagjává válhattak. Ez a figyelem erősítette a csoport összetartozás érzését, és növelte a motivációt. A főnök viselkedésének hatását is vizsgálták, aki a kontroll és a kísérleti csoportban is eltérően viselkedett a következő tényezők szerint:

- minden dolgozó teljesítménye iránt érdeklődött
- kimutatta a csoport teljesítménye iránt érzett büszkeséget
- segített, hogy a csoport együtt dolgozzon
- rendszeres visszajelzést biztosított a teljesítménnyel kapcsolatban
- a tervezett változások előtt beszélt a dolgozókkal, kikérte a véleményüket

A kísérleti csoport dolgozói, szemben a kontroll csoporttal a következő változásokat mutatták:

- büszkék voltak a saját teljesítményükre
- elégedettek voltak, mikor külső személyek érdeklődést mutattak a munkájuk iránt
- nem érezték, hogy nyomás nehezedik rájuk a változásokkal kapcsolatban
- magabiztosak és nyíltabbak lettek

Ezek a majdnem hatvan évvel ezelőtt felfedezett feltételek, mai napig kiemelt jelentőséggel bírnak a csapatkultúra kialakításában és fejlesztésében. Az első öt viselkedés helyes alkalmazásával a második négy eredményt kapjuk.

Az előző fejezetben már szó volt arról, hogyan lehet a környezetet „tüzelni” a motiváció fokozása érdekében. A kívánt viselkedés érdekében kialakított vagy módosított csapatkultúra

kitűnő példája a szociális vagy viselkedési „tüzelésnek”. Azonban a csapatkultúra fejlesztése nem olyasvalami, amit a sikeres edzők bárkinek át tudnak adni. Ez az egyik legnehezebb feladat, amivel az edzők szembesülnek. Amikor az edzők „a csapat megfordításáról” beszélnek, vagy felismerik azt, hogy a csapatnak pszichológiai képzésre van szüksége, egyúttal a csapatléggör megváltoztatására irányuló szükségletet ismerik fel.

Hogyan történik mindez? Mindig a csapatkultúrán kell dolgozni- ahányszor az edző egy játékosal találkozik, minden edzésen, minden versenyen az edző minden cselekedetének hatása van a csapatkultúrára. Mindazonáltal vannak olyan egyértelmű jelek, amelyek a csapatkultúrával kapcsolatos problémákra utalnak:

- a csapat nem játszik olyan jól, mint szokott, vagy mélyen a képességei alatt teljesít
- a másodedző panaszkodik
- a csapattagok között konfliktus van
- az edző kényelmetlennek érzi a másodedzővel és a játékosokkal való kommunikációt, és fordítva is így van
- a beosztások zavarosak, a jelzések hiányoznak és a viszonyok tisztázatlanok
- az apátia és érdektelenség jelei egyértelműek
- a csapat-összejövetelen kevés a reakció

A csapatkultúra megváltoztatása nem egy éjszakai, vagy egy hetes feladat, hanem egy fokozatos folyamat. Azonban sok edző hibázik abban, hogy rövid-távú megközelítést alkalmaz. Másrészt viszont, ha egy csapat gyorsan áll össze, mint például egy all-star válogatott, egy megyei vagy maga a nemzeti válogatott, kevés idő áll rendelkezésre a csapatkultúra kialakításához. Talán ez az egyik oka annak, hogy az ilyen sietősen összerakott csapatok, bár sok egyéni tehetséggel rendelkeznek, mégsem játszanak olyan jól, ahogyan azt várnák tőlük. A szakemberek már észlelték ezt a jelenséget, és törekszenek arra, hogy a válogatottak több időt töltsenek együtt egy-egy nemzetközi esemény előtt. Más edzők viszont nem találják a csapatkultúra fókuszát, és nem értik meg azt az összetettséget, mely által ez működik. Egy edző nem jelenheti ki egyszerűen azt, hogy „Nem fogunk többet veszekedni a csapattal.”, és nem várhatja ezt, hogy mindez tartós megoldást jelentsen a csapaton belüli súrlódásokra. Sőt az sem valószínű, hogy egy beszéd, amelynek célja, hogy mélyebb elköteleződést váltson ki, hosszútávú változást eredményez. A csapatkultúrával kapcsolatos probléma esetén kitartóan meg kell vizsgálni, hogy mi az, ami a maximális erőfeszítést gátolja, majd egy olyan stratégiát kell kialakítani, amely ezt a gátat eltávolítja, vagy egy helyes rendszert kell kiépíteni. A csapatléggör foltoztatása kétségkívül további romboló problémákat okoz. Fontos, hogy az edző a szervezet más tagjait is bevonja az akadályok feltárásába, hiszen ők is a csapatkultúra tagjai.

- legyünk nyitottak. Nem lehet egy üzenetet úgy meghallgatni, hogy közben értékelünk vagy ítélezünk.
- mentálisan felkészültnek kell lenni. Késleltessük a fontosabb beszélgetéseket, melyek során fokozott szükségünk van a hallgatási készségünkre, amíg mentálisan újra frissek leszünk.

Illetve bizonyos típusú hallgatás esetén már eleve fel kell készülni a beszélgetés tárgyára vagy a beszélőre.

- a koncentráció javításának gyakorlása
- emlékezzünk arra, hogy az előadót nem a megjelenése vagy a hírneve alapján ítéljük meg, hanem az üzenet tartalma alapján.
- hallgassunk a szemünkkel a beszélő testbeszédének a megfigyelése által, hogy meghatározzuk, hogy a beszélő által verbálisan mondottak mennyire kongruensek a nonverbális tartalommal.
- figyeljünk oda a főbb mondanivalóra, figyelmen kívül hagyva az apró részleteket.
- gyarapítsuk a szókincsünket, és hallgassunk nehéz anyagokat, hogy a megértési képességeink javuljanak
- ha lehetséges, távolítsunk el minden zavaró ingert a környezetünkből, ha ez nem lehetséges, fokozzuk a figyelmi kontrollt azáltal, hogy szűkítjük a beszélőre irányuló fókuszot.

### **A nonverbális kommunikációs készségek**

A nonverbális kommunikáció a szavak nélküli üzenetküldés, egy nagyon izgalmas téma. Ennek a résznek a célja a nonverbális kommunikáció különböző tényezőinek a tudatosítása. A nonverbális kommunikáció területén általában három nagy részt különítenek el:

- kinesztézis: a testbeszéd
- proxemika: térbeli távolság
- paranyelv: az a mód, ahogyan a szavak kimondásra kerülnek

#### Kinesztézia

A testbeszéd azt fejezi ki, ahogyan a megjelenésünkkel, a testtartásunkkal, a gesztusainkkal, az érintéseinkkel, és különösképpen a szem-és arcmozgásainkkal kommunikálunk.

#### Külső megjelenés

Egyes kultúrákban, a kialakult sztereotípiák alapja a külső megjelenés. A mi társadalmunk szerint a kövér emberek beszédesek, jó természetűek és megbízhatóak, míg a vékony emberek sokkal becsvágyóbbak, önfejtőbbek és pesszimistábbak. A bőrszín már hosszú ideje az előítéletek egyik legfőbb oka, sőt a 60-as, 70-es években a haj hossza és az ítélkezés egyik eszköze volt a sportolók körében. Sok edző különösen ellenségesen viselkedett a hosszú hajú férfi sportolókkal szemben.

Megdöbbenő, hogy a sportolókat egy időben a külső megjelenésük alapján ítélték meg, majd később megváltozott az a nézőpont, hogy mi fontos a sportolókkal kapcsolatban. Napjainkban fontosabbnak tartjuk az olyan jelentős kérdéseket, mint a kémiai visszaélés a sportban.

## Testtartás

A testtartásunkkal is kommunikálunk. A süppedő, ernyedte testtartás a rosszkedv, a kimerültség és alsóbbrendűség érzés jele, míg az egyenes tartás a magabiztosság, nyitottság és energikusság jele. Az ahogyan sétálunk szintén árulkodik az érzéseinkről. Amikor az emberek szomorúak, csoszognak, lehajtott fejjel, zsebre dugott kézzel, egyre lassabban. A boldog, teljesítő emberek lelkesedést sugároznak a járásukkal, gyors, céltudatos járással, szabadon lógó kezekkel, egyenes tartással. A légzésünk is tükrözi az érzelmünket. A gyors légzés az izgatottsággal, a félelemmel, a szorongással vagy a szélsőséges örömmel kapcsolódik össze.

## Gesztusok

Különösen gyakran kommunikálunk gesztusok és különböző mozdulatok segítségével. Tudatában vagyunk-e annak, hogy mások hogyan beszélnek a kezeikkel, és mi magunk hogyan beszélünk a kezeinkkel. A következő táblázat egy rövid teszt, hogy vajon mennyire jól tudjuk a különböző gesztusokat a saját társadalmunkban felismerni. Ezt a készségünket fokozhatjuk azáltal, hogy más emberekkel való beszélgetésünk során vagy TV nézés közben nagyobb figyelmet fordítunk a gesztusokra, és hogy milyen könnyen és gyorsan tudjuk a teljes kommunikációs interakcióban felismerni a jelentésüket. Illetve odafigyelünk a saját nonverbális üzeneteinkre.

## Érintés

A ragaszkodás és szeretet gyakori kifejező eszköze az érintés, a kontextustól függően a célja a megnyugtató vagy a megszakítás. Egy ölelés a szeretet fejezi ki, a másik ember kezének a kezünkben tartása a megnyugtató és a megerősítés eszköze, és a másik ember vállának lágy érintésével megszakíthatja a beszélgetését.

A kézfogás is gyakori eszköze az érintéssel való kommunikációnak, és egyes emberek úgy gondolják, hogy sokat elárul egy ember személyiségéről. Egy gyenge, nyirkos kézfogást szemben egy határozott, pozitív kézfogással, a személyiségre nyaló ablaknak tartanak.

## Arc kifejezés

Az arcunk a legkifejezőbb testrészünk. A szemünkkel és szánkval különösen sokat kommunikálunk, és ezeket vizsgáljuk, amikor szeretnénk meghatározni az üzenet jelentését.

A szemkontaktus időtartama egy másik módja a kommunikációnak. A tisztelet és figyelem vonala az amikor két ember egyenesen egymás szemébe néz. A hosszú szemkontaktus romantikus érzéseket vagy dühöt és konfliktust fejez ki, és ezeket nem valószínű, hogy összekeverjük. Amikor valaki potenciálisan negatív érzéseket szeretne kifejezni, ez a vonal megrövidül.

## Proxemika

A proxemika azzal foglalkozik, hogy az emberek hogyan kommunikálnak a távolság segítségével, azaz az emberek közti távolság, hogyan rendezzük be a bútorokat, és a szociális interakcióban résztvevő tárgyakat valamint hogyan reagálunk, amikor mások betörnek a területünkre.

Az állatok rendelkeznek egy úgynevezett territoriális ösztönrel, mely automatikus válasz a területük megvédésére. Az embereknek nincsen territoriális ösztöne, de hajlamosak vagyunk hasonló viselkedésre. A territóriumunk a körülöttünk lévő személyes zóna, az otthonunk, az irodánk, a játszóterünk vagy ilyesmi. Ez az a terület ahol biztonságban, kényelmesen érezed magad. Amikor mások behatolnak, gyors reakciókkal próbáljuk védeni. Hall (1966) a proxemika atyja négy zónát különít el egymástól. Figyeljük meg ahogy valaki hátrálni kezd, ahogy belépnek az intimszférájába. Az emberek zavartnak vagy fenyegetettnek érzik magukat, ha a körülmények arra kényszerítik őket, hogy megosszák ezt a területet.

Azonban bátorítjuk azokat az embereket, akiket kedvelünk, hogy lépjenek be a saját intim szféránkba, és visszautasítjuk az idegenek vagy az általunk nem kedvelt személyek közeledését. A kulturális különbségek befolyásolják az intim szféra még elfogadható nagyságát. Számos kulturális különbség létezik a proxemikával kapcsolatban, és a kommunikátorok közti kontextus nagymértékben befolyásolja azt, ahogyan észleljük a távolság segítségével kommunikált üzenetet.

#### Paranyelv

A paranyelv a beszéd vokális összetevőit kutatja, hiszen ezek élesen elválnak a szavak valódi jelentésétől, és ez a kommunikáció meglehetősen elhanyagolt területe. A paranyelv összetevői a következők:

- hangmagasság
- rezonancia, együtthangzás: a hang gazdagsága vagy szegénysége
- artikuláció

### 3. Pszichológiai készségek

A sportolók egy része a fizikai képességeken túl számos olyan pszichés készséggel rendelkezik, melyek segítségével képessé válnak a versenyre ráhangolódni, a stresszkezelésre, az intenzív koncentrációra és kihívást jelentő, de reális célok kitűzésére. Képesek vizualizálni ahogyan sikeresek, majd megtenni azt, amit elképzelték. Viszont sokaknak nincs meg ez a veleszületett képességük, ők tapasztalatok és kemény munka árán tesznek szert erre, majdnem ugyanúgy ahogyan a fizikai készségeket elsajátítják.

A sportpszichológia két fontos területe, feladata

A sportoló viselkedése egy kontinuum mentén írható le: az abnormálistól a szupernormálisig, a normális valahol a kettő között helyezkedik el. Amikor a sportolók olyan pszichés

problémákkal küzdenek, mint a neurózis vagy a pszichózis, akkor a viselkedésük a normálistól balra helyezhető. Sőt valószínűleg olyan sportolókkal is találkozunk, akik ennek a kontinuumnak a végén helyezkednek el, hiszen a sportról azt állítják, hogy egyfajta érzelmi barométer. Ha a sportolónak magánjellegű problémákkal küzdenek, az kihatással lesz a sportteljesítményükre. Amikor tehát a sportoló viselkedés a normálistól balra helyezhető, akkor klinikai sportpszichológusra, pszichiáterre, vagy szakértő tanácsadó segítségére van szükség. Amikor a problémás viselkedés a sportban való részvétellel kapcsolatos, akkor a klinikai sportpszichológus- az a személy, aki mind az abnormális viselkedést mind a sportot ismeri- az, aki a sportolónak a leginkább segíthet.

Amennyiben a sportoló már jelentős érzelmi gondokkal küzd, az edző az, aki óvatosan elbeszélget vele vagy a szüleivel, hogy kérjék szakértő segítségét. Bizonyos okokból kifolyólag azonban nagyon óvatosan kell eljárni. És mindeközben fontos, hogy az edző ugyanazt a kiváló edzői munkát és érzelmi támaszt biztosítsa számára is, mint a többieknek. Azonban ha a sportoló érzelmi zavarai miatt már önmagára vagy másokra veszélyessé válik, akkor nem szabad engedni az edzésen vagy a versenyen való részvételét.

A sportpszichológusok a „normális” sportolóknak is segítenek, hogy még tovább fejlődjenek a jobb oldal irányába, a „szupernormalitás” felé. A szupernormális ebben az esetben olyan kiváló fizikai képességekkel rendelkező sportoló, aki a különösen megterhelő körülmények között olyan pszichológiai készségekre tesznek szert, mely az optimális teljesítmény irányába hajtja őket.

A sportpszichológusok jelentős része a normális sportolóknak segít szupernormális készségek elsajátításában, őket pedagógiai sportpszichológusoknak nevezzük. Magyarországon a szerepek, és a két irány összemosódik, és a sportpszichológusok mindkét területen jól képzetek.

## **A pszichológiai felkészítés alapjai**

### **A pszichológiai felkészítés alapvető készségei:**

- imaginációs készségek
- a pszichés energia kezelése
- stresszkezelés
- figyelmi készségek
- cél-kitűzés

Ezek a pszichés készségek szorosan kapcsolódnak egymáshoz: az egyik készség fejlesztése elősegíti, illetve magával vonzza a másikat. A sportoló akkor válik sportolóvá, ha képessé válik a fizikai készségek összekapcsolására, és a játékhelyzetekben való alkalmazására. A pszichológiai felkészítés hasonló a fizikai készségek elsajátításához. Először az alapokat kell megtanulni, ezeket semmi nem helyettesítheti. Majd ezeket az alapvető pszichológiai készségeket kell a versenyhelyzetekben kombinálni. Meglehetősen könnyű feladat egy csendes szobában relaxálni, viszont egy érzelmileg telített versenyhelyzetben már sokkal nehezebb megnyugtatni magunkat. Megtanulni relaxálni vagy élénk képeket elképzelni az



öltözőben egyszerű feladat, de kevésbé hasznos, ha nem tudjuk ezeket versenyhelyzetben is alkalmazni. Ebben segít a pszichológiai felkészítés.

### **Az öntudatosság**

A sportpszichológia egyik célja önmagunk megismerése. A sportoló pszichológiai tehetsége nagymértékben függ attól, hogy mennyire tudja önmagát megismerni, ugyanúgy ahogyan az edzői kiválóság is az önismeret függvénye. A fokozott öntudatosság segít a sportolóknak felismerni, hogy mely készségek fejlesztésére van még szükségük, különös tekintettel a pszichológiai erősségeikre és gyengeségeikre. Ebben az esetben igaz az a mondás, hogy a saját ellenségünk mi magunk vagyunk.

Az önkontroll irányába tett első lépés önmagunk megismerése. Már említettük, hogy mennyire fontos, hogy a sportolók felelősséget vállaljanak önmagukért, és kontrollt gyakoroljanak a saját életük felett. A pszichológiai felkészítés segít a sportolónak a nagyobb kontroll elérésében. Az önkontroll az egyik olyan tulajdonság, amely megkülönbözteti a bajnokot a többi sportolótól.

### **A pszichológiai készségek megtanulása**

A pszichológiai készségek tanítása három lépcsőből álló folyamat.

1. A sportolók tanítása, felvilágosítása az egyes készségekkel kapcsolatban, azért, hogy a, felismerjék, hogy ezek a készségek valóban megtanulhatóak, b, megértsék, hogy ezek a készségek hogyan befolyásolják a teljesítményüket és c, megtanulják a kifejlesztésüket.
2. Strukturált program segítségével a lehető legtöbb hozzáférhető információ által segíteni kell a sportolókat ezek elsajátításában.
3. Az elsajátított készségek gyakorlása, és versenyekbe beépítése. Az egyetlen módja a készségek beépülésnek, ha hasonlóan a fizikai készségekhez addig gyakorolják, amíg megszokottá, automatikussá nem válik.

### **A stratégiák a következő folyamaton keresztül valósulnak meg:**

- önmonitorozás: az adott készség folyamatos fejlődéséről, fejlesztéséről szóló feljegyzések
- önértékelés: az önmonitorozás során szerzett adatok, információk összevetése az adott készségre jellemző standardokkal
- önmegerősítés: a sportolók reakciója az önértékelésre. Gyakran előfordul, hogy a sportolók nem jutalmazták meg magukat a fejlődésükért, de ez egy fontos momentuma a készségek hatékony kifejlesztésének.

### **A próba-hiba tanulás**

Természetesen a sportolók számára nem teljesen ismeretlenek ezek a készségek, hiszen bizonyos mértékig már elsajátították és meglehetősen jól funkcionálnak a mindennapi gyakorlatban valamint a kisebb kihívást jelentő, alacsonyabb színvonalú versenyeken. Azonban amikor nagyobb kihívást jelentő, magasabb szintű versenykövetelményekkel szembesülnek, már nem rendelkeznek a szükséges mértékű pszichológiai készségekkel. Ez

kifejezetten frusztráló lehet a sportoló és az edzője számára, hiszen mindketten tudják, hogy kiváló fizikai tulajdonságokkal rendelkeznek. Edzésről edzésre, és kisebb versenyeken is bizonyítottak már, a nagyobb eseményeken mégsem tudnak teljesíteni, hiszen a kiváló fizikai készségeket nem egészítik ki kiváló pszichológiai készségek.

A veterán sportolók gyakran ismerik fel, hogy a sportolói éveik igazából bizonyos stratégiákat és pszichológiai készségeket adtak nekik, hiszen a fizikai részt hamar elsajátítják, de csak akkor válnak „teljes, igazi” sportolóvá, ha mind a kognitív, mind a pszichológia készségeket kifejlesztik.

Ez a folyamat sokszori próbálkozást és hibázást igényel. Néhány sportoló soha nem lesz képes a pszichológiai készségek elsajátítására hiába a sok próbálkozást és hibázást. Mások viszont, mire elsajátítják a mentális készségeket, a fizikai kondíciójuk kezd el hanyatlani. Illetve sok sportoló fel sem ismeri, hogy a teljesítményromlása a pszichológiai készségek hiányának tudható be, sőt egyre keményebben kezdik el edzeni a testüket, néha akár a túledzésig is.

Pozitív megközelítés

## **Imaginációs képességek**

### **Az imagináció megértése**

A képzeleti munka egyáltalán nem varázslat. Ez egy olyan emberi képesség, amelyet az emberek többsége úgy döntött, hogy nem használja. Egy olyan készség, amelynek kevés sportoló használja ki a lehetőségeit.

A nyelv kialakulása előtti időkben, a gondolkodás egyedül képeken keresztül valósulhatott meg. Azonban, ahogyan a Homo Sapiens a nyelv segítségével civilizálódni kezdett, az agy imaginációs képessége, és képzeleti tevékenysége elsorvadt. A gyerekek képzeleti tevékenysége még kifejezetten aktív, de az oktatási rendszerbe való belépéssel hamar megtanulják ennek a formának a hanyagolását. Az oktatási rendszer a bal agyféltekei működés fejlesztését hangsúlyozza, a bal agyfélteke az elemző és nyelvi központunk.

Azonban a jobb agyfélteke, a képzeleti központunk szerencsére nagyon fogékony a gyakorlásra. Hasonlóan ahhoz, ahogyan az izmaink is erősíthetőek. az imaginációs készségeink, melyek a passzív használat következtében elsorvadtak, egy kis imaginációs edzéssel frissíthetőek. Az imaginációs képesség olyan, mint a nukleáris energia, a sportoló képzeleti kapacitása használható építő és romboló jelleggel is, az irány a mi irányításunktól függ. A sportolók elképzelhetik magukat úgy, akik nagy hőstetteket hajtanak végre, és minden nehézséget leküzdnek, vagy elképzelhetik magukat veszteseknek is. Az építő jellegű használat kulcsa az erő, a lehetőség kihasználása.

### **Az imagináció meghatározása**

A képzelet a szenzoros tapasztalatokhoz (mint például látás, hallás, érzékelés) hasonló tapasztalat, de hiányzik belőle a megszokott külső inger. Valójában nem látjuk a pattanó

labdát, vagy halljuk a labda súrlódó hangját vagy érezzük a bőrt a kézfejünkön vagy érezzük ahogyan cselezés közben a testünk, az izmaink mozognak, hanem ezt mind az elménkben éljük meg. Ezek az élmények valójában az emlékezetünk termékei, és belül éljük át élénk, élethű képek segítségével, és az is előfordulhat, hogy múltbeli külső ingereket rekonstruálunk.

Az imagináció több mint egy tapasztalatot az agyi szemek előtt vizualizálni (a látás), noha a vizualizáció gyakran a domináns érzékelési módunk. Az imagináció bármelyik és mindegyik érzékletet magába foglalhatja. A vizuális móddal együtt, a kinesztetikus és auditív modalitás a legfontosabb a sportolók számára. a kinesztetikus modalitás a testtartás, a testhelyzet a mozgás érzete, amely a szenzoros idegek izomvégződéseinek stimulációjával váltódik ki.

A valóságban megtanulunk különböző érzelmi állapotokat vagy hangulatokat ezekhez a tapasztalatokhoz kapcsolni. a sportoló elkezd szorongani, ha egy fontos versenyt képzel maga elé, a győzelem hatalmas élvezettel jár, a veszteség pedig kudarcélménnyel. Ezeket az érzéseket azonban úgy is átélhetjük, ha élénk elképzelünk bizonyos helyzeteket, amelyek a fejünkben már összekapcsolódtak ezekkel az állapotokkal. Ez az imaginációnak egy nagyon fontos dimenziója, amely erőteljes segítője a pszichés készségek fejlesztésének.

### **Az imagináció alkalmazása**

Ha az imagináció olya hatékony fejlesztő eszköz, a sportolók eddig miért nem használták? A válasz, hogy használták, a sportolók már a sport megjelenésével egyidejűleg alkalmazták alkalmanként, de nagyon ritkán tettek ezt szisztematikusan, és ez a fontos.

A pszichológusok éveken át lenézték ezt a területet, ez az egyik oka annak, hogy a sportban nem terjedt el széles körben az alkalmazása. A pszichológiában az 1900-as évektől egészen az 1960-as évekig a nem vizsgálható jelenségeket, mint például a képzelet, a tudományosan nem kutathatóknak, és ezért nem létezőnek tartották. Azonban a kutatók, akik a megfigyelhető viselkedést vizsgálták egyszerűen nem találtak tudományos magyarázatot arra, hogy egyes emberek egyértelműen azonos helyzetekben miért viselkednek másképp. Minden egyes ember másképp észleli a fizikai világot. az embereknek vannak álmai és rémálmai, képei a múltból, a jelenről és a jövőről, amely befolyásolja és formálja a viselkedésüket. A behavioristák, ahogyan ezeket a kutatókat nevezzük, figyelmen kívül hagyták ezeket a tényeket. Végül az 1970-es években felismerték, hogy az emberi viselkedés nem érthető meg az emberi képzeleti képességek megértése nélkül. Így az imagináció ma már a kutatások egy aktív területe, a pszichoterápiák gyakran alkalmazott eszköze és a sportpszichológiai felkészítések egyik építőköve.

Az imaginációnak a sportban alapvetően három funkciója van:

- motoros imagináció: komplex motoros készségek elsajátítása vagy gyakorlása
- egy adott versenyen szükséges stratégia felelevenítése
- a szükség pszichológiai készségek elsajátítása

## **Működik-e az imagináció?**

### Kísérleti bizonyítékok

A híres szovjet pszichológus Luria (1968) egy olyan emberről írt, aki a pulzusát 70-ről 100-ra tudta változtatni, majd vissza 70-re. De vajon hogyan csinálta. A válasz: „Egyszerűn láttam magam előtt ahogyan egy vonat után futok, ami épp abban a pillanatban indul el, és nekem fel kell kapaszkodni az utolsó kocsira. Mi abban a különleges, hogy ilyen helyzetben megnövekszik a pulzusom. És hogyan csökkentette? Ezután láttam magam feküdni egy ágyon, teljes nyugalomban, amint megpróbálok elaludni, de láthattam volna magam úgy is, mint aki éppen le fog esni...

Majd jöttek a leírások Indiából, ahol jógiak meztelen lábbal sétáltak széken, szöges ágyakon feküdtek és ezáltal jelentősen tudták kontrollálni az autonóm idegrendszerüket, amely rendszer szabályozza a szívverést, a légzést, a bőr hőmérsékletét és számos más testi funkciót is. A kutatók elkezdték tanulmányozni a folyamatot. Elektródákat helyeztek a testükre, melyekkel mérték a fentebb említett funkciókat vagy agyhullámokat (EEG). Majd egy légmentes kamrába helyezték, ahol 5 percre elegendő oxigén volt elérhető. Az ajtó bezárása előtt, a testfunkciók adatai a következők voltak: szívverés-68, légzés – 12/perc, bőrhőmérséklet- 91 Fahrenheit, EEG hullám: béta, normális agytevékenység.

5 perccel később az életfunkciók dramatikus mértékben változtak: szívverés- 24, légzés: 3/perc, hőmérséklet 68, EEG hullámok-alfa, alvás előtti agytevékenység. A jógi hihetetlen módon csökkentette azokat a testi funkciókat, amelyről úgy gondolnák, hogy nincsenek tudatos kontroll alatt. A jógi 30 percig maradt a kabinban, ami hatszor több mint amennyi oxigén a rendelkezésére állt. Amikor a kabinajtó kinyílt, a testi funkciók újra helyreálltak, és a jógi egészségesebb volt, mint valaha.

Éveken át tartó imaginációs tréning eredménye az automatikus idegrendszer feletti kontroll.

A szakirodalom egyre több olyan esetről számol be, ahol az imagináció jelentős szerepet játszott a kezelésben. Egyre több orvos ismeri fel azt, hogy a fizikai betegségek gyakran kapcsolódnak pszichológiai problémákkal. Valójában, nagyon sok orvos napjainkban már tudatában van a pszichoszomatika jelentőségének.

Évtizedeken keresztül alkalmazták az orvosok hatékony orvosi kezelésként a placebo-t (cukor pirulák). Az ilyen kísérletekben a pácienseket megerősítik arról, hogy a gyógyszer gyógyító hatású. Frank (1961) pszichiáter szerint a placebo a gyógyítás szimbóluma. A folyamat során a szimbólum a betegben a gyógyítási vizualizáció triggereként, kiváltójaként működik. Az a tény, hogy az orvos felír egy adott gyógyszert a páciensnek, már a tekintélynél fogva is a gyógyszer hatékonyságának vizualizációját indítja be a páciensnél.

Napjaink orvoslásában a rák kezelésében mutatkozik meg leginkább az imagináció gyógyító hatása. A rákbetegek korai kezelésében Dr. O. Simonton az USA-ban és munkatársai Matthews, Simonton és Creighton (1978) a vizsgálataik során azt találták, hogy a betegek

többsége a betegségüket megelőző néhány hónapban depressziósak, nyomottak voltak, vagy nagy mennyiségű stressz érte őket. Az évek során kezdtek hinni abban, hogy a stressz és a depresszió valamilyen módon befolyásolja a test immunrendszerét, és a rák egy fajta reakció a sejtes szinten tapasztalt kétségbeesésre.

Simonton megtanítja a betegeinek, hogy egyfajta belső harcmező mentális képét hívják elő, ahol az egészséges sejtek megfutamítják a rosszindulatú, káros sejteket. Azok a kétségbeesett betegek, akiknek a hagyományos orvoslás, gyógyszerek segítségével is már csak hetei, hónapjai voltak hátra meggyőződtek arról, hogy az utolsó reményük betegség elleni küzdelemben az élénk képzeteken keresztüli pozitív hozzáállás. Simonton néhány betege az élő példája a végső stádiumban lévő rák jelentős enyhülésének. A betegek lelkesen védik ezt a nem hagyományosnak számító módszert, melyet a hagyományos orvoslási gyakorlatot követő szakemberek gyakran megtámadnak. Mindazonáltal Simonton hagyományos módszerekkel is kezeli pácienseit; az imagináció csupán csak kiegészíti mindezt. Számos orvosi szaktekintély szkeptikus a Simonton-i módszer értékeivel kapcsolatban, sokan egyszerűen sarlatánságnak tartják, mégis egyre növekszik a száma azoknak a tudományos kutatásoknak, melyek alátámasztják azt az elképzelést, hogy az elme szerepet játszik a betegség megelőzésében és gyógyításában. Egyre elfogadottabbá válik az a nézet, miszerint az, hogy egészségesnek képzeljük el magunkat az első lépés afelé, hogy valóban egészségesek is legyünk.

Az imagináció lassan beszivárgott a fizikai betegségek gyógyításának módszerei közé, majd dominánssá válása által a pszichoterápiát le is döntötte a lábairól. Nem kevesebb, mint 36 pszichológiai terápia alkalmazza terápiais elemként az imaginációt. Az imagináció az alapköve az autogén tréningnek, mely Európában jelentős mértékben elterjedt. Kisebb vagy nagyobb mértékben a szisztematikus deszenzitizáció, az implozív terápia, a modellálás és a hipnózis is alkalmaz imaginációs elemeket.

Valóban, még a hipnózis is. A hipnózis két vezető kutatója, Theodora Barber és Sheryl Wilson (1978) azt találták, hogy a hipnotizált személyeket nem lehet megkülönböztetni azoktól, akik teljes mértékben saját imaginációs képességeiket alkalmazzák. Továbbá a bizonyítékok egy része azt is alátámasztja, hogy azokban az esetekben, amikor az imagináció hatástalannak bizonyul, a háttérben az élénk és kontrollált képek előhívási képtelensége áll. A pszichológusok korábban túl sok esetben feltételezték, hogy az egyének erőteljes imaginációs készségekkel rendelkeznek. Napjainkban a pszichológusok először értékelik ezeket a készségeket, és amennyiben ezek kevésbé fejlettek, a terápia első lépéseket a fejlesztésben segítik.

De hogyan kapcsolódik mindez a sporthoz? A jógiak tényleg különlegesek, az imaginációs segít a rák kezelésében és a mentális betegségben - de a sportolók nagy része se nem jógi, nem szenved rákban vagy mentális betegségben, szerencsére. Akkor mi a bizonyíték arra, hogy az imagináció a sportban is hatékony?

Tudományos bizonyítékok

John Lane 1980-ban a Vizuál Motoros Viselkedési Próbával (VMBR) végzett hatékonysági kutatásokat. A játékosok egy csoportja kosárlabdás büntetődobásokat gyakorolt kiegészítve

relaxációval és a VMBR programmal. A másik csoport szintén a dobásokat gyakorolta, de a VMBR program nélkül. Az eredmények: A VMBR csoport 11%-ról 15%-ra javult, összehasonlítva a másik csoporttal, akik nem alkalmazták a VMBR-t.

Barbara Kolonay (1977) egy még nagyobb hatást keltő vizsgálatban szintén a büntetődobások hatékonyságát vizsgálta főiskolás kosarasok körében. A VMBR programmal edzett sportolók statisztikailag is jelentős fejlődést mutattak, szemben a kontroll csoporttal. Kolonay vizsgálatainak egy másik fontos eredménye, hogy az a csoport, aki gyakorolta a relaxációt, de nem az imaginációt, és az a harmadik csoport, aki alkalmazta az imaginációt, de nem a relaxációt nem sem fejlődött annyit, mint az a csoport, amelyik kombináltan a relaxációt és imaginációt is gyakorolta.

A motoros imagináció tudományos alátámasztása akkor igazán hatásos, ha a kritikákat is alaposan megvizsgáljuk. Allan Richardson (1967) készítette el a motoros imaginációval kapcsolatos kiterjedt szakirodalmi áttekintést. Öt évvel később ezt Charles Corbin (1972) átfogó kísérleti szakirodalommal kapcsolatos áttekintése követte. A szerzők mindkét áttekintés során arra a következtetésre jutottak, hogy a bizonyítékok súlya egyértelműen alátámasztja az imagináció hatékonyságát a tanulásban és a motoros készségek végrehatásában. Azonban mindez csak bizonyos feltételek mellett teljesül, vannak bizonyos minőségek, melyek kivételt képeznek.

#### Az imagináció működése

A képzelet olyan, mint egy videokazettás rendszer, és nem olyan, mint egy mozifilm vetítógép filmmel együtt. A mozifilmtől eltérően, a videokazetta nem tárolja a pillanatnyi képeket, hanem bizonyos mágneses részecskék rendszerén keresztül egy elektromos folyamat tárolódik. A kép csak akkor jelenik meg újra, ha újrajátsszák a kazettát egy lejátszón keresztül, ami átvizsgálja a részecskéket, majd azokat képekké alakítja.

Az agyunk is jelentős részben hasonlóan működik. A szenzoros ingereket folyamatként, és nem képként választja külön, majd ezeket az ingereket előhívja, mikor a kezdeti választási folyamatot helyesen újrazivsgálja és futtatja. Az emberek egy része kiváló képességekkel rendelkezik ezeknek a folyamatoknak a tárolásában; másoknak kevesebb ilyen képességük van, főleg azért, mert hanyagolják ezeknek a gyakorlását, edzését. Az információk raktározása és előhívása nemcsak vizuális ingerek esetében működik, hanem mindegy egyéb érzékszervi inger esetén is. Ebből kifolyólag az agyunk nem csak egy egyszerű videomagnó, hanem egy többszenzoros vevőberendezés is. Pontosan ez a több szenzoros inger az, amit előhívunk és újrarendezünk az imagináció során, az erőteljes, belső élményeink megalkotásában.

#### A motoros imagináció

Hogyan segít egy szabaddobás, egy golflabda elütésének vagy egy focilabda elrúgásának elképzelése abban, hogy a sportoló mindezt jobban hajtsa végre? Bár maguk a sportpszichológusok sem tökéletesen biztosak abban, hogy mindez pontosan hogyan is működik, de van néhány jól használható elméletük, ami segíthet az imagináció megértésében és helyes alkalmazásában. Maxwell Maltz (1960), aki az 1960-as években újra visszahozta a

köztudatba az imaginációt a „Pszichokibernetika” c. bestsellerén keresztül, a következőképpen magyarázza az imagináció alkalmazását: Az agyunk és az idegrendszerünk olyan nagymértékben összetett önműködő töltőkészülék (szervo berendezés), amelyet Maltz olyan autonóm célkereső gépezetként ír le, amely a visszajelzés és a tárolt információk által a kitűzött cél felé kormányozza magát, és szükség esetén automatikusan javítja a folyamatokat.

Maltz azt állítja, hogy ez a szervo berendezés viszont csak akkor működik, ha a cél maga egyértelmű és világos. Az imagináción keresztül ez a mechanizmus, a cél elképzelésével programozhatóvá válik, bármi legyen is az a cél. Majd, szerinte egyszerűen hagyni kell, hogy a szervo mechanizmus tegye a dolgát, és ő majd hatékonyabban irányít a cél felé, mint ahogyan azt a tudatos erőfeszítés vagy az akarat tenné.

Ez az egyik lehetséges megközelítése az imagináció magyarázatának, de kevés tudományos bizonyíték támasztja ezt alá. Azonban van egy kapcsolódó és összeegyeztethető, amely már tudományos alapokkal bír. David Marks (1977) a Journal of Mental Imagery c. folyóiratban azt állítja, hogy jelentős bizonyítékok támasztják alá azt a következtetést, miszerint „az elképzelt ingerek és az észlelt vagy valós ingerek minőségileg hasonló szerepet töltenek be a tudatos mentális életünkben.”

Ez egy kifejezetten jelentős következtetés. Alapvetően arról szól, hogy normális esetben az érzékszerveinken keresztül kapjuk azokat az információkat a külső környezetből, melyeket az agyunk feldolgoz. Azonban a memóriánk is képes információkat generálni, lényegében tehát megteremtjük a saját belső környezetünket, tehát az agyunk valójában hasonló módon működik, mint egy aktuális élmény, tapasztalat. Ebből kifolyólag az elképzelt események hatással lehetnek az idegrendszerünkre, az agyunkra, ránk, ugyanúgy ahogy az aktuális tapasztalat. Jelenleg a kutatók azt feltételezik, hogy ez a két magyarázati háttér lehetséges.

#### Pszichoneuromuszkuláris elmélet

Az elmélet szerint az elképzelt, élenk események vagy viselkedések az aktuális eseményekre adott azonos hasonló neuromuszkuláris válaszokat váltanak ki. Ez azt jelenti, hogy az agyban alkotott képek impulzusokat küldenek az izmok felé, azonban ezek olyan csekélyek, hogy valójában váltanak ki mozgást, vagy a mozgás nem észlelhető.

Edmund Jacobson (1932) azt találta, hogy a kar behajlításának elképzelése apró, de mérhető összehúzóással kapcsolódott össze a kar flexor izmaiban, mindez támasztja alá leginkább ezt az elméletet. Továbbá, M. B. Arnold (1946) azt találta, hogy ha valakit arra kértek, hogy képzelje el amint előre vagy hátra dől, enyhe mozgás váltódott ki az elképzelt irányba.

#### **4. Fiatalkori sport**

Az edző és szülő közti kapcsolat a fiatalkori sportban  
Sportháromszög: edző, sportoló, szülő

Fejlődési és professzionális modellek:

Fiatalkori sport: kívánt fizikai és pszichológiai készségek kialakítása, pedagógiai hatás

Professzionális sport: termékorientáció, azaz győzelem

## **A fiatalok sport céljai:**

Fizikai előnyök: sportkészségek, egészséges életmód

Pszichológiai előnyök: önfegyelem, tiszteletadás, versenyzőképesség, együttműködés, tiszteletadás

Szociális tevékenység

Családi összetartozás érzése

Szórakozás

Miniatur felnőtt

Erőfeszítés jelentősége

Saját érdeklődés

## **Fiatal sportolókkal folytatott kutatás (amit a fiatal sportoló szeretne elérni)- fontossági sorrendben**

A, jó móka, jó szórakozás

B, készségfejlesztés, új készségek elsajátítása

C, izgalom és borzongás

D, barátokkal együtt töltött idő,

új barátok szerzése

E, siker vagy a győzelem

**„felcserélődő szerepek csapdája”:** a szülő azonosul a gyerekével valamilyen mértékben, a gyerek a szülő kiterjesztésévé válik

## **A szülők szerepe és felelőssége**

1. képesek-e „osztani” a gyerekükön: bizalom az edző iránt

2. képesek-e elfogadni a gyerekük csalódottságát?: a kudarc, csalódás feldolgozása

3. képesek-e a szülők önkormányt mutatni a gyereküknek?: követendő modell

4. képesek-e a szülők „időt száni” a gyerekükre?:

5. képesek-e a szülők hagyni, hogy a gyerekük önálló döntést hozzon?:döntések és következmények felvállalása

## **Sporteseményen való viselkedés**

**Az érdektelen szülők:** olyan mértékben figyelmen kívül hagyják a csapattevékenységeket, hogy a gyerek feszültté és zavarttá válik.

**A túlkritizáló szülők:** Ezek a szülők gyakran összeszidják és lehordják a gyereket. Soha nem elégedettek a gyerek teljesítményével. Úgy tűnik, mintha ez sokkal inkább az ő „játszmájuk” lenne, mintsem a gyereké.

**3. A kispad mögöl kiabáló szülők:** Néhány szülő úgy tűnik, mintha „börtüdövel” vagy különösen magas és erős hangszálakkal született volna. Ők azok, akik direkt a kispad mögöl foglalnak helyett, veszélybe sodorva ezzel az edző dobhártyájának épségét. Folyamatosan lármáznak, tombolnak és mindenki más hangját el akarják nyomni, még az edzőét is.



**4. Az „önkéntes edzők”:** ezek a szülők gyakran állnak a kispad mellett, és osztogatják a jó tanácsaikat. Ez nagyon zavaró lehet az edző, és a csapat számára is.

**5. A túlvédelmező szülők:** Ők általában a sportolók anyukái. Folyamatosan aggodalmaskodnak és figyelnek, miközben a gyerekük játszik. Gyakran fenyegetőznek azzal, hogy megtiltják a gyereknek a sportot, mert az túl veszélyes számára.