



## „A felkészülés több részből áll és csak együtt válik sikeres egészé” - interjú

### Szemes Ágnes sportpszichológussal

A 2000-es évek óta Magyarországon is egyre inkább kezdtek elterjedni az edzést kiegészítő eljárások, melynek köszönhetően egyre több olimpikon felkészítésében sportpszichológus is részt vesz. Viszont sokakban még mindig kérdés, pontosan miben is tud segíteni egy sportpszichológus? Erről kérdeztük Szemes Ágnes sportpszichológust, aki főként utánpótlás versenyzőkkel, köztük több úszóval is foglalkozik már évek óta.

#### Hogyan segítheti egy sportoló teljesítményét a sportpszichológia?

A sportpszichológia célja, hogy a sportoló képes legyen kihozni magából a maximumot, fokozza a teljesítményét, és ezt hosszú távon eredményesen fenntartsa. A csúcsteljesítmény elérése azonban több összetevőből áll, nemcsak fizikai, technikai, taktikai elemek terén, hanem mentális tényezőkben is fejlődni kell hozzá. Egy sportpszichológus segít a szükséges mentális tényezők kialakításában, fejlesztésében, és összhangot teremt a többi készséggel és tulajdonsággal,

hogy együtt sikeres teljesítményt nyújtsanak. Hiszen lehet valakinek jó állóképessége, megfelelő gyorsasága, ügyes a kidelfinezésben, valamint be tudja osztani az erejét 200 méterre, de ha elveszti a fókuszot a víz alatt, és nehezen kezeli az érzelmeit, szó szerint elúszhat a siker.

#### Tapasztalataid alapján mik a leggyakrabban fejlesztendő mentális képességek?

Egyénileg eltérő, hogy mely mentális képességek az erősek és melyeken lehetne többet fejleszteni. Nehéz lenne mindet felsorolni, de összességében kiemelten fontos a koncentráció, az önbizalom, és az alkalmazkodás a stresszes helyzetekhez. Nagyon gyakori, hogy edzésen könnyed a mozgás, jó részidőket úszik a versenyző, de versenyen mégse sikerül az, ami korábban többször is, vagy amire képes lenne.

#### Milyen módszerek segítenek ilyenkor?

Sokféle technika létezik. Vannak relaxációs technikák, melyek segítségével szabályozható a pillanatnyi állapot, és képes a versenyző hirtelen ellazulni. Egy légző gyakorlat alkalmazásával például, melyben a belégzés-kilégzés hosszára figyel a versenyző, könnyen lenyugtathatja magát egy optimális izgalmi szintre ha túlzottan izgatott és koncentráltabbban képes felállni a rajtköre. Kognitív technikák segítségével magabiztos és pozitív tud maradni, míg fókuszáló technikák alkalmazásával arra irányítja a figyelmét amire épp szükséges, hogy ezáltal sikeresen teljesíthessen. Sokan használnak belső beszédet, melyben sajátos biztató szavak, mondatok pörögnek le fejben és ezzel előhívják a legjobb formájukat. Egy üvegbúra elképzelése pedig segíthet a fókuszot önmagukon tartani, hiszen könnyen elterelheti a figyelmet, hogy mi történik a lelátón, hogyan melegítenek és vonulnak fel a versenytársak. Mivel egyéneknél más okoz nehézséget és problémát, így a megoldás

is nagyon sajátos módszert igényel, melyet közösen dolgozunk ki a versenyzővel.

#### Mikor célszerű igénybe venni egy sportpszichológus segítségét?

A legideálisabb időszak mindig az alapozás, úszásban a ciklusok eleje, mert akkor kisebb a nyomás, a terhelés, és van elegendő idő a készségek fejlesztésére és a csúcforma időzítésére. Sokan a verseny előtt közvetlenül kérnek segítséget, de olyankor csak pár alkalom jut a sportoló megismerésére, így a közös munka hatékonysága is kisebb, főként, ha nincsenek meg az alapok.

#### Előfordul olyan, hogy valakinek nincs szüksége sportpszichológusra?

Igen. Vannak olyan sportolók, akik maguktól kialakították például hogyan kezeljék a stresszt, vagy segítséget kaptak ebben az edzőtől, a szüleitől, és hatékonyan tudják alkalmazni a tanultakat. Náluk is előfordulhat, hogy ami egy ideig segített később nem elég, és a másoktól kapott tanácsokat nem tudja úgy alkalmazni a versenyző. A sportpszichológus ilyenkor segít módosítani a meglévő eszköztárat vagy együtt megoldják az adott krízis helyzetet.

#### Milyen kortól érdemes sportpszichológushoz járni?

A teljesítmény motiváció megjelenésével érdemes beemelni a sportpszichológiát a felkészülésbe, és mivel a korai specializációs sportágakban már 7-8 éves kortól versenyeznek, így egész hamar elkezdődhet a közös munka. Az első versenyélmények nagyon meghatározók, így fontos, hogy a tapasztaltakat pozitívan éljék meg, és a fejlődésre fókuszáljanak, ne az eredményre.

#### Miben tér el a gyerekekkel való sportpszichológusi munka a felnőttekétől?

Először is szükség van a szülők engedélyére a közös munka elkezdéséhez, és vannak szülői konzultációk, ahol a gyermeküknek leginkább megfelelő szülői viselkedésről és hozzáállásról beszélgetünk. Másodszor a foglalkozások során a versenyző életkorához kell alakítani a módszereket, így beépülhet például a meseterápia is a munkába. Harmadszor pedig az életkori és élethelyzetbeli különbségekből adódóan más problémák kerülnek elő, melyekkel szintén foglalkozni kell a sportteljesítményre gyakorolt hatásuk miatt. Gyerekeknél megjelenik például az iskola és a sport egyensúlya, serdülőknél a barátok és a párkapcsolat összeegyeztetése a sporttal, míg felnőtteknél a médiaszereplés és a sportkarrier befejezésének kérdései.

#### Végezetül üzensz-e valamit az olvasóknak?

Elsőként fontos tudatosítani, hogy a mentális felkészülés ma már elengedhetetlen a magas szintű versenyzéshez és a fejlődéshez. Könnyebb egy informatikai eszközt igénybe venni, mint egy újabb szakemberrel elkezdni dolgozni, de elszántságra vall, ha ez is bekerül a felkészülési folyamatba. A sportpszichológia sokaknak még új, de higgyék el, hogy sokban kiegészíti és segíti az áldozatos edzésmunkát. Próbálják ki és meglátják! Ehhez viszont ügyelni kell arra, hogy a megfelelő végzettséggel rendelkező szakembert keressék fel, mert megérdemlik a magas szintű szaktudást! ☺

Szemes Ágnes sport szakpszichológus

Elérhetősége: agiszemes@gmail.com 30/507-4403