



**Sporttehetségek mentális fejlesztése
a Kamasztér Alapítványnál
NTP-SFT-19-0015**

Módszertani kiadvány

Készült a Kamasztér Alapítvány Tehetségpontja által

A napjainkban bekövetkezett nagy mértékű változás megnehezíti a sportoló gyerekek felkészülését majd a későbbi eredményességét is. Az edzések, versenyek elmaradása majd később a visszatérés a régi kerékvágásba is kihívás volt a gyerekek számára. Ennek okán nagyobb szükség van mind a pszichés egyensúly mind pedig a belső motiváció fenntartására, mint korábban. Mi a Kamasztér Alapítványnál azon dolgozunk, hogy megkönnyítsük a sportoló gyerekeknek a változások kezelését, a saját problémák feldolgozását és az eredményesség fenntartását ebben a nehéz időszakban.

A „**Fejben dől el**” című mentális fejlesztő programunkat azoknak az utánpótlás korú gyerekeknek dolgoztuk ki, akik nagyobb önbizalomra, kevesebb stresszre vágnak, szeretnének még jobb eredményeket elérni sportjukban és készek tenni is ezért.

A program célja volt a céltudatosság, önbizalom és sikerorientáció erősítése, a mentális felkészülési rutin és a pozitív belső beszéd kialakítása, a figyelem-koncentráció fejlesztése. A foglalkozások relaxációs és szimbólumterápiás módszereket, strukturális gyakorlatokat és személyiségfejlesztő játékokat tartalmaztak. A programot Balog Edina Anna tehetségfejlesztő szakember, sport-coach tartotta, a Kamasztér Alapítvány önkéntesei pedig mentorként működtek közre. A program 15 alkalomból állt, a foglalkozások online valósultak meg. Ezzel is lehetőséget biztosítva a vidéken élő sportolóknak a programba való bekapcsolódásra.

A kiadvány célja, hogy támogassa azoknak a tehetségpontoknak a munkáját melyek sportoló gyerekekkel foglalkoznak. A kiadványban tematikus óravázlat, módszertani leírás és a végén szakmai beszámoló is található. Egy-egy gyakorlathoz képet is mellékelünk, melyek hozzájárulnak a feladatok és a gyerekekkel folyó munka lényegének mélyebb megértéséhez.

1. Foglalkozás: Társas készségek fejlesztése

Ismerkedés

- Bemutatkozás név alliterációval, a választott tulajdonság legyen igaz a bemutatkozóra.
- Bemutatkozás PMI módszerrel
- Bemutatkozás a szerepjáték módszerével, a sporttárs „bőrébe bújva”

Szabályalkotás

- Közös szabályokat hozunk a késésre, hiányzásra, jelenlétre, közös munkákra vonatkozóan. A gyerekek állítják fel az elvárásokat azok alapján, hogy kit mi zavarna, ha megtörténne. Együttműködést segítő módszerekkel pl.:” Gondolkodó 6 kalap”
- A gyakorlat kapcsán átbeszéljük a „sport szabályokat” is. Melyek az egyesületben való viselkedésre, az edzővel való munkára vonatkoznak.

Bizalomépítés, csoportalkotás

- Beszélgetés a bizalomról, és annak feltételeiről, team coaching módszerével
- Bizalomépítő játékok

Ismerkedés a szerepjáték módszerével

- „Amerikából jöttem, mesterségem címere”: mutogasd el, hogy mit sportolsz.

2. Foglalkozás: Önértékelés és önbizalom fejlesztése

Hogy vagy ma?

Érzelmi intelligencia fejlesztő játék: Mutasd meg a kezeddal az érzésedet. A többiek utánozzák ezt a kézmozdulatot addig míg valaki más nevét nem hallják. Ekkor az a sportoló mutatja be az érzéseit aki a nevét hallotta, és őt utánozzák a többiek...

Énkép, önreflexió

- Ki vagyok Én? Gondolati térkép rajzolás módszerével jelenítik meg magukat.
- Az énkép megerősítésére szolgáló részletekkel: külső-belső tulajdonságok, erősségek, gyengeségek, lehetőségek, saját sportban elért sikerek. A SWOT analízis módszerével.
- Miután mindenki bemutatja a saját én-térképét, önreflexiót gyakorolnak a gyerekek. Mit miért csinált, mit miért hagyott ki, hogyan sikerült szerinte, mit javítana rajta stb.

Ideálkép

- Cselekvési terv készítése arról, hogy milyen sportoló szeretne lenni, milyen változás szükséges ehhez és azt hogyan tervezi megvalósítani.
- Játék: Ha én ...a példaképem... lehetnék. Strukturális gyakorlat.

3. Foglalkozás: Önértékelés és önbizalom fejlesztése

Teljesítménynövelés

- önbizalom fejlesztő játékok, strukturális gyakorlatok: „Vegyél fel új szokást”, „Csinálj úgy mintha”, „Másold a sikert”, „a Tettek beszélnek”
- önbizalom fejlesztő játékok, strukturális gyakorlatok: „értékelj magad”, „ügyes dicséret”, „használd erőforrásaidat”

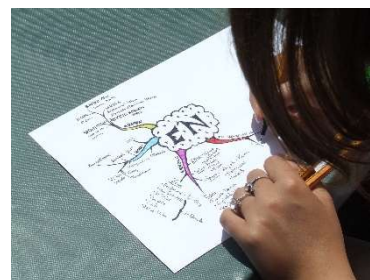
Önértékelés és önbizalom feltérképezése.

- Önismereti teszt kitöltése, megbeszélése.

Drámajáték

- Ki vagyok én?

Nagycsoportos sharing – a nap tanulsága



4. Önértékelés és önbizalom fejlesztése

A Sikeres sportoló profilja

- Brainstorming módszerével és egy szófelhő generátor alkalmazásával megjeleníteni.
- Coaching módszerével kihozni a legfontosabbakat, fontos, hogy ők mondják ki!
- magabiztosság, önbizalom, pozitív gondolkodás, pozitív jövőkép, belső motiváció, önszuggesztió, céltudatosság, koncentráció, jellem.

„Akár azt hiszed, hogy nyersz, akár azt, hogy nem, mindig igazad van” Henry Ford

- Mit jelent számodra ez a mondat?
- Ki volt Henry Ford?
- Hogyan illeszkedik a témánkhoz? Mi lehet a kapcsolat, hiszen nem is sportoló?
- Írjatok össze olyan tulajdonságokat, amelyek a példaképeiteket nagygyá tették. Amitől szerintetek sikeresek lettek.

Házi feladat: Keress egy példaképet a saját sportodban, és gyűjtsd össze, hogy ő milyen? Szerinted miért sikeres, mit csinál jobban, mint mások? Mit tanulhatsz tőle?

5. Foglalkozás: Önértékelés és önbizalom fejlesztése

Játékos ráhangoló gyakorlat

- „Időjárás jelentés”
- Emóciók – érzelmi intelligencia fejlesztő játék

Önbizalom és motiváció fejlesztés

- Illat imagináció – gyakorlat az imagináció módszerével
- Kinek milyen illatot sikerült felidéznie? - beszélgetés

Önismereti játékok, strukturális gyakorlatok

- „Én még soha” – sporttal kapcsolatos dolgot mondjanak
- „A mi házunk” – edzőtáborban
- „Fiúk és lányok”

Történet mesélés

- „A Beka” - Történet a süket békáról
 - Rajzolják is le a gyerekek a történetet.
 - beszélgetés



6. Foglalkozás: Kognitív készségfejlesztés

Tudatosság fejlesztése, „Fejben dől el”

- Mit jelent ez?
- Mit jelent a mentális fejlesztés és mi lehet a célja?

Boksizolás kép

- Melyiknek lesz igaza?
- Erről beszélgetünk

Az edzésen való mentális jelenlét erősítése. Az erősségek–hiányosságok számbavétele.

- Mire van szükség a fizikai edzés mellett a jó teljesítményhez?
- Milyen igényeik vannak egy sportolónak?
- Milyen nehézségeik/problémáik vannak, amivel nehezen küzdenek meg?

Dráma játékok

- 4A játék: játék által biztosított tapasztalati tanulás

Nagycsoportos sharing



7. Foglalkozás: Stresszkezelés

Stressz okai, tünetei, csökkentése.

- Stresszről elméleti előadás és beszélgetés
- Progresszív izomlazítás – gyakorlati tanulás, tapasztalás

Flow a sportban. Többszörös flow-élmény.

- Kutatómunka: mindenki járjon utána, hogy mi az optimális aurasal szintje annak a sportnak, amit művel.
- Mit jelent ez? Hogyan válik a hasznunkra ez a tudás?

Jéghegyhatás

- Előadás, beszélgetés.

Céltervezés – célok stresszcsoökkentő hatása brainstorminggal

- könnyebben tartjuk a fókuszot általa – a célra koncentrálnunk
- meghatározza a gondolatainkat – a megvalósítás körül fognak a gondolataink mozogni
- az apró célok sikerélményt nyújtanak – ez lelkesít, motivál
- tette készlet – tudom mit akarok és azt el is akarom érni
- szervezettebbek leszünk általa
- kiegyensúlyozottabbak leszünk általa - tudjuk mit miért csinálunk
- egy nehéz pillanatban segíthet, ha az előre vivő lehetőségekre gondolunk.

Teljesítmény célom:

- Fogalmazz meg egy teljesítménycélt a sportodban
- Bontsd fel apró napi célokra
- megbeszélés

8. Foglalkozás: Stresszkezelés

Légző- és relaxációs technikák kipróbálása, tanulása, gyakorlati foglalkozás

- Egyszerű légzéstechnika
- „Az egyenlő oldalú háromszög” – légzéstechnika

Autogén tréning

- Autogén tréning alapjai

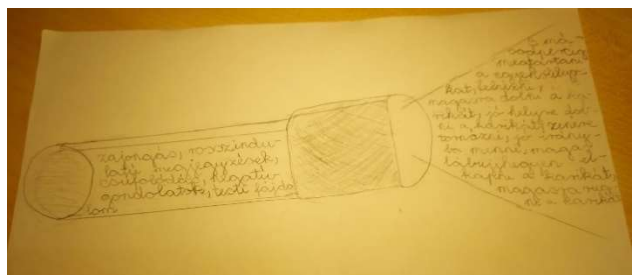
9. Foglalkozás: Stresszkezelés

Mentál tréning

- A sportoló legerősebb fegyvere a képzelőereje – egyszerű képzeletgyakorlat

Beszélgetés a coaching módszerével:

- magabiztosság
 - erősségeim és a gyengeségeimben rejlő erősségek
- pozitív gondolatok
 - jellemző negatív gondolataim
 - hogyan lesznek ezekből pozitív gondolatok?
- önszuggesztió
 - saját megerősítő gondolatok
- céltudatosság
 - napi apró céljaim
- koncentrációs gyakorlatok
 - „kör”
 - „zseblámpa”



10. Foglalkozás: Kommunikáció fejlesztés

Saját és mások érzelmeinek felismerése – érzelmi intelligencia fejlesztése

- Képekről érzelmek felismerése
- Játék: mutass egy érzelmet az arccoddal, amit a többiek igyekeznek kitalálni

Érzések kifejezése, tudatosítása.

- Érzéskártyákkal dolgozunk
 - mindenki kiválaszt 5 rá jellemző érzést
 - mindenki választ a többiekre jellemző érzést

Önmagunk megtapasztalása, önkifejezés, önfogadás, empátia.

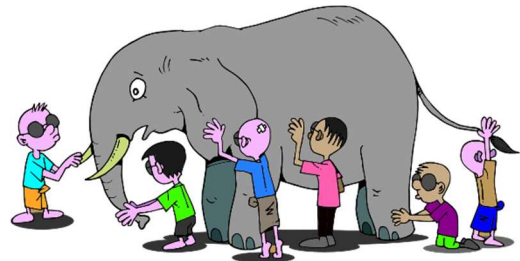
- Gyakorlat: „Az én történetem” – Meséld el 5 percben a saját történetedet (kapnak segítő kérdéseket)
- Empátia gyakorlása – mondj üzenetet a másiknak a saját történetével kapcsolatban

Rosszul értelmezett üzenetek. Üzenet szavak nélkül.

- Félreérthető helyzetek, szituációk, mondatok
 - mesélj el egy olyan helyzetet, amelyet félreértettél?
 - Mit mutatott a testbeszéded?

Dühkezelési technikák

- A „Düh” mint fedőérzés.
- Mi rejlik alatta? - Mentális technika



11. Foglalkozás: Kommunikáció fejlesztés

Kommunikáció – coaching kártyák módszerével

- Asszertív kommunikációs strukturális gyakorlat
 - Kártyákkal dolgozunk. A választott kép alapján játsszátok el a szerepet először agresszív, passzív vagy manipulatív módon végül asszertíven.

Együttműködő készség

- „Egyedül nem megy” – „Együttműködő” kártyákkal játszunk
 - Hogyan tudod a saját csapatodban érvényesíteni a tanulságokat?

Empátia

- „Mit tennél” – A kártyákon különböző történetek vannak sportoló gyerekekről
 - Mit érzel? Mit mondasz? Mit teszel?

Konfliktuskezelés

- „Old meg a konfliktust?”
 - A kártyákon konfliktus helyzetek vannak. Párokban választanak egyet és megoldják.

12. Foglalkozás: Kommunikáció fejlesztés

Az asszertivitás fejlesztése. Konfliktuskezelési stratégiák.

- Gyakorlat: „saját konfliktusaim”
 - Milyen rád jellemző konfliktusaid vannak? Mondj egy példát
 - Hogyan szoktad megoldani? Hogyan szeretnéd megoldani?

Mérges vagyok a bíróra

- Milyen érzelmi állapotot tükröz ez? Miben gátol ez az érzelmi állapot?
- Mit tehetsz, hogy pozitív érzelmi állapotba maradj a meccs, verseny alatt?
- Hogyan tudod befolyásolni a saját érzelmeidet?

Házi feladat: külső és belső zavaró tényezők összeírása a saját sportodban.

13. Foglalkozás: Kommunikáció fejlesztés

Kommunikációs készség fejlesztése a közösségért, csapatösszhang,

- Elmélet: Tranzakció Analízis Én-állapot modellje – gyerek verzió
- Felnőtt-Felnőtt kommunikáció gyakorlása
 - Hogyan reagálsz kérdőív kitöltése
 - Kérdőív feldolgozása és megbeszélése

Összehangolódás gyakorlása.

- Igen/nem mondásához kapcsolódó érzések tudatosítása. Olyan helyzetek összegyűjtése, amikor szeretnének nemet mondani, de az nehézséggel, kellemetlenséggel járhat.

Visszajelzés adása, fogadás

- A T.A. alapján adj F-F én-állapotú visszajelzést a többieknek
- Fogadd F-F -ben a többiek visszajelzését.

14. -15. Foglalkozás: Társas készségek és kognitív kompetenciák fejlesztése

Sárkányhajózás – outdoor program

- Cél: Csapatépítés

A sárkányhajózás előtt és után csapatépítő játékok.

- „Füllentős”
- „A hét törpe”
- „Három tárgy”
- „Vizes poharak”
- „Búra”
- stb.

A program lezárása, értékelése

- elégedettségi mérés
- A szülők bevonása a záró beszélgetésbe



Szakmai beszámoló

A 60 órában megvalósult program, a sport-tehetség kibontakozását segítő integratív szemléletű foglalkozás sorozat, melyben 10 fő tehetséges fiatal vett részt. A program intra- és interperszonális készségeket fejlesztett, melyek közül kiemelt hangsúlyt kapott a kognitív kompetenciák fejlesztése, a stressz kezelés és az önbizalom fejlesztés. A foglalkozás sorozatot 4 fő szakember köztük egy teljesítménypsichológus és egy sport coach valósította meg.

A koronavírus járvány miatt a foglalkozásokat az online tér lehetőségeihez igazítottuk. A gyerekek pillanatok alatt otthonosan érezték magukat így is a csoportban, talán a felnőtteknek jelentett az online tér nagyobb kihívást.

A sporttehetségekre jellemző interperszonális nehézségek a programban részt vevő gyerekeken is tapasztalhatók voltak. A kiemelkedő szintű sport képességeik mellett önbizalomhiányt, alacsony érzelmi intelligenciát és egyéb mentális gyengeségeket mutattak. Éppen ezért a programban nagy hangsúlyt fektettünk ezeknek a területeknek a fejlesztésére. A foglalkozások során sokat tanultak egymástól és önmagukról a gyerekek. Önismereti szinten dolgoztunk, gyakoroltuk a mentális eszközöket, vizuálisan megjelenítettük a problémákat és végeztünk koncentrációs és stresszkezelő gyakorlatokat. A hiányzások miatt és azért, hogy minden résztvevő gyermek sporttevékenységében látható eredményesség jelentkezzen, a csoportos órák után lehetőséget biztosítottunk a gyerekeknek az órák pótlására, illetve egy-egy versenyfelkészítő coachingra is, melyeken egyénileg vettek részt.

A szülői visszajelzések alapján biztosak lehetünk abban, hogy nagy mértékben megváltozott a résztvevő gyerekek gondolkodása, intraperszonális képessége pozitív irányban.



A program hatása a résztvevőkre

Nagyon jó volt látni, ahogy a gyerekek a sportolás mentális felkészülésével kapcsolatos információkat és módszereket milyen könnyen értették meg és alkalmazták. Később a szülőktől is ugyan ezeket a visszajelzéseket kaptuk, hogy hétről hétre látják rajtuk a fejlődést. A heti foglalkozások menete és témái a gyerekek haladási tempójához igazodtak, a foglalkozásvezetők szakmai felkészültsége, a gyerekekkel való kapcsolatteremtő készsége és módszerei kiválóak voltak.

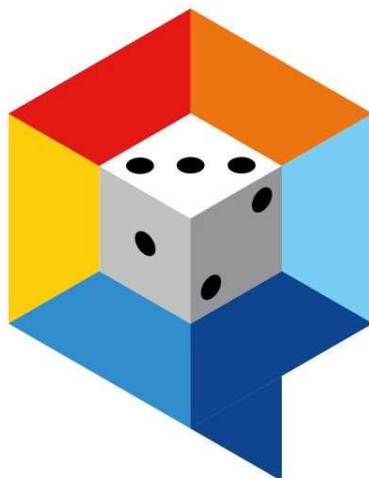
A fiatalok a foglalkozások során jobban megismerték önmagukat, tisztába kerültek képességeikkel, felfedezték erősségeiket és gyenge pontjukat. Megtanultak tudatosan gondolkodni, célokat kitűzni, idővel gazdálkodni. Ráébredtek arra, hogy a tehetség önmagában nem sokat ér, a sikerért meg kell dolgozni. Nagy élmény volt megtapasztalni, hogy a 10 különböző gyermek, milyen aktívan, és milyen más stílusban tudott részt venni az alkalmakon. A vezető tréner szakértelmét dicséri, hogy észrevétlenül vonta be a gyerekeket egy közös munkába, egy fejlesztő folyamatba, és hatékony eszközöket és technikákat adott a sportoló gyermekek kezébe ahhoz, hogy a későbbiekben saját maguk is megbirkózhassanak az egyéni problémájukkal, és sikeres, eredményes sportolóvá váljanak. Meggyőződésünk, hogy ez a folyamat nem áll meg a sportnál, az életük más területeire is pozitív hatással lesz.

Fontos kiemelni, hogy a csoportos foglalkozások ellenére mindenkinek az egyéni problémáira sikerült fókuszálni, így nem általános megoldásokat, sokkal inkább személyes tanácsokat kaptak a gyerekek és ezzel hozzájárult a program a személyes fejlődésükhöz, tudatos sportolóvá válásukhoz.

A szülők a program végén kérték, hogy legyen folytatás, mert a gyerekek örömmel vettek részt a foglalkozásokon, minden más elébe helyezték az órákat, ami ebben az életkorban igen ritka. Ez is azt mutatja számunkra, hogy a résztvevő gyerekek saját magukon tapasztalták meg a változást melyet a program eredményezett.



A program az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Tehetség Program támogatásával valósult meg.



Megvalósító

Kamasztér Alapítvány

Székhely: 1035 Budapest, Szél utca 3-5.

Adószám: 18112670-1-41



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



Nemzeti
Tehetség
Program