

## Három hónapos általános felkészítő Mentáltréning program

Javaslatok edzők részére /a mentaltréning alapjainak ismeretében/

A **mentáltréning** a magasabb szintű versenyekre való felkészítés népszerű és hatékony pszichológiai elveken működő edzéseszköze. Alkalmazása már tizenéves sportolóknál előfordulhat, de leginkább a junior és felnőtt versenyzőknél jelenthet igazi segítséget a versenyzéssel együtt járó stressz és az átmenetileg bármilyen okból csökkent forma állapotok javítására. Emellett kiválóan alkalmazható a fizikai felkészülés kiegészítéseként a megfelelő pozitív gondolati beállítódás kialakítására, és a mozgásminták kognitív gyakorlására, a tudatos hibajavítás egocentrikus fejlesztésére.

A javasolt mentaltréning felkészítő program tervezetünk három hónapos időtartamban kerül megvalósításra. Minden hónapban négy alkalommal kalkuláltunk, így összesen 12 alkalom betervezése alapján bontottuk le a gyakorlási feladatokat. Célsportolóink sportági haladó kadett és junior korú karate versenyző fiatalok, akik még nem találkoztak a mentaltréninggel és nincs ez irányú tapasztalatuk. Ezért ilyen szempontok szerint a kezdő egyszerű technikáktól haladunk a bonyolultak felé megpróbálva a küzdősportunk szempontjából megközelíteni az alkalmazandó módszereket. A gyakorlás során megkérjük a résztvevőket, hogy az alkalmak között napi egyszeri alkalommal önállóan is ismételjék a tanultakat.

### 1. Alkalom

Tervezett feladat: Megismerkedés egymással és a mentaltréning lényegével. Mit tudunk ezzel a technikával segíteni a résztvevőknek. Cél a kölcsönös megismerkedés.

Technika: Beszélgetés során egy megnyugtató légkör biztosítása a gyerekeknek, ezzel együtt felkészítés arra, hogy aktív partnerként próbáljanak meg résztvenni a tervezett gyakorlatokban. Ezen az alkalmon egy relaxációs autogén tréning tanulásának elkezdése a cél. A tervezett program passzív fekvő helyzetben történik, az alapfeladatok közül a „nehézségérzetet” próbálják meg tapasztalni a résztvevők.

## 2. Alkalom

Tervezett feladat: Az autogén technika továbbtanulása. Beszélgetés során annak a kitudakolása milyen a csoport érdeklődése, milyen gyakorlatokra van szüksége a résztvevőknek. Célunk a csoport reakciói alapján az általános szempontok beállítása.

Technika: A „melegségérzés” és a „szív érzésének” gyakorlata. Mindenki mondja el mit érzett a gyakorlás alatt és milyen tapasztalataik voltak az elmúlt alkalmon tanultak otthoni gyakorlása során.

## 3. Alkalom:

Tervezett feladat: Az autogén technika továbbtanulása. Beszélgetés arról kinek miért pozitívum az életében a sport.

Technika: A légzés szabályozásának a tanulása az autogén tréning alatt.

## 4. Alkalom:

Tervezett feladat: Az autogén tréning alatt végigmenni az eddig tanult gyakorlatokon, új elem elsajátítása.

Technika: A „homlok hűvösségének” érzése technika megismerése a tréning során.

## 5. Alkalom:

Tervezett feladat: Végighaladás az idáig tanultakon, ráhangolódás a sportági munkára.

Technika: Autogén tréning a foglalkozás elején, majd a kognitív térkép javítása, képzeljék el az őket az edzés közben körülvevő környezetet, a tárgyakat, magukat a kedvenc ruhájukban egy vidám napos teremben. Járjanak körbe, nézzenek meg mindent ami körülveszi őket. Nézzék meg magukat kívülállóként, ahogy áll a teremben, és hogy mi van körülöttük.

A gyakorlás másik felében Pszichotóniás edzés jelleggel a testélmények megismerését javítjuk, úgy hogy fekvé fesszítsék meg és lazítsák el testük izmait, eközben érezzék és figyeljék meg a testük reakcióit.

## 6. Alkalom:

Tervezett feladat: Mozgás helyes begyakorlása, ráközelítve egy karate elem a hátsó kezes ütés elképzelt gyakorlására.

Technika: Először autogén tréning során egy ellazított állapotba kerülnek majd utána menjenek végig főbb izmaikon a feszítés-ellazítás technikával. Ezután mentális tréninggel képzeljék el a kedvenc versenyzőjüket (példaképüket) amint egy hátsókezes ütést gyakorol. Csinálja újra meg újra. Figyeljék meg hogyan áll a keze a lába , hogyan milyen dinamikával mozdul. Ha kell lassítsák le a mozgást. Ezután szintén mozis technikával mindenki képzelje el magát a legjobb formájában, ahogy egyedül gyakorolja ugyanúgy a technikát. Javítsa ki a vélt hibákat addig, amíg nem teljesen elégedett azzal amit lát.

## 7. Alkalom

Tervezett feladat: Egy rúgás elem kielemezése és gyakorlása.

Technika: A mozi technika segítségével elképzelni a rúgást először egyedül, majd egy álló ellenfélre végül egy jobb ellenféllel szemben, akinek sikerül mindig bevinni a technikát. Javítsa ki a vélt hibákat addig, amíg nem teljesen elégedett azzal amit lát.

## 8. Alkalom

Tervezett feladat: Kombinációk gyakorlása.

Technika: Mozi technikával, modellezett edzéssel kéz és láb technikai kombinációk képzeletbeli gyakorlása. Ha hibát látnak itt még bátran kijavíthatják.

## 9. Alkalom

Tervezett feladatok: A kéz és láb technikák együttes alkalmazása egy elképzelt küzdelemben. Az önbizalom növelése.

Technika: Képzeljék el, hogy egy edzésen egymás után ellenfelekkel küzdenek. Az arcuk nem lényeges. Az idáig gyakorolt kéz és láb technikákat próbálják gondolatban gyakorolni. Az ellenfelek jók legyenek akik próbálnak védekezni közbetámadni, de ők még ügyesebbek és mindig megelőzik őket. Érezzék ahogy az önbizalmuk ellenfélről ellenfélre nő.

## 10. Alkalom

Tervezett feladatok: Önbizalom növelés, célformulák megerősítése.

Technika: Képzeljék el, ahogy a legsikeresebb kedvenc versenyükön vannak, menjenek végig azon ahogy sorban legyőzték az ellenfeleket és képzeljék el ahogy a végén fent álltak a dobogón. Csak a pozitív érzésekre figyeljenek. A Szubmodalitások módszerével is élhetnek, nagyíthatják, kicsinyíthetik az elképzelt képet ahogy a legjobb nekik.

## 11. Alkalom

Tervezett feladat: Egy kiemelt rivális elleni mentális felkészülés gyakorlása

Technika: „Üvegbúra” technikával képzelje el, amint azzal az ellenfelével küzd, akivel mindig a legnehezebb dolga van, de most az nem tehet kárt benne mert egy képzeletbeli búra megvédi a támadásaitól, és csak ő tud bármit is tenni vele. Így játsszon le vele egy képzeletbeli mérkőzést, aminek a végén képzelje el, hogy legyőzi az ellenfelét.

## 12. Alkalom

Tervezett feladat: A következő versenyt megelőző nyugodtság kialakítása. Az önbizalom szinten tartása.

Technika: „boldogság szoba technika”, Imagináció segítségével képzeljék el, hogy leülnek egy kedvenc tárgyakkal berendezett szobába, és magukat nézik a tévében a soron következő versenyükön. Látják azt, hogy tökéletes formában vannak, és remekül versenyeznek. Érezzék, ahogy az ehhez tartozó jó érzés átjárja őket. Nézzék egy darabig, aztán kapcsolják ki a tévét és ezzel a jó érzéssel távoznak a szobából.