



# A folyamatos sportpszichológiai felkészítés előnyei



# Milyen a(z olimpiára) mentálisan felkészült sportoló?

- Fizikailag ép, egészséges
- Rendelkezik az alapvető önreflexió képességével
- Rendezett (vagy kézben tartott) magánélettel utazik a versenyre
- Rendelkezik alapvető stresszkezelő készségekkel
- Vannak eszközei, forgatókönyvei a saját negatív érzéseinek és gondolatainak uralására a verseny alatt és a versenyen kívül egyaránt
- Képes mentálisan ráhangolódni, „bemelegíteni” a versenyre
- A kiélezett helyzetekre rendelkezik vészhelyzeti protokollal
- Reális célokat állít
- Elvárások helyett elhatározások látják el energiával a cselekedeteit
- Kontrollhittel, önbizalommal, felkészültség érzettel vág neki a versenynek
- Az edzőjével megfelelő a kapcsolata
- Képes segítséget kérni, ha bajban van!!!

# A mentális felkészülés folyamata





# Mitől lesz jó egy mentális felkészülés?

- Releváns
- Személyre szabott
- Folyamatos és rendszeres
- Időben összeegyeztetett (szinkronban van az edzéstervvvel, a fizikai felkészülés ívével)
- Támogatott (sportági szövetség, klub, edző, szakmai stábtagek, stb. által)

# A sportpszichológiai felkészítés folyamata a kajak-kenu sportban





# Köszönöm a figyelmet!

Baky Dániel

tanácsadó szakpszichológus, sport szakpszichológus

[bakydani@gmail.com](mailto:bakydani@gmail.com)

[www.sportkonzultacio.hu](http://www.sportkonzultacio.hu)