Z GENERÁCIÓ A SPORTBAN

Hóbor Veronika
Sportpszichológus

hobor.veronika@gmail.com

GENERÁCIÓK

Milyen hatások formálják őket?

Milyen alapélményeik vannak?

Milyen környezetben nőnek fel?

SKYVIEW
CROSS COUNTRY
LA CENTER
SKYVIEW

A bizonytalanság kora

Internet

Nevelés

HELIKOPTER SZÜLŐK* HATÁSA

KEVESEBB ÖNÁLLÓSÁG

MAGAS ELVÁRÁSOK

MEGKÜZDÉSI NEHÉZSÉGEK

Döntési lehetőségek, alternatívák
Eredmény célok ÉS folyamat célok
Alkalmazkodási képesség, stressztűrés

*Haim Ginott (1969) *Between Parent & Teenager*

KIVÁNCSISÁG ÉS TÁJÉKOZOTTSÁG

How To Take The Perfect Free Kick | 5 Simple Steps
Jack Blake
895K views • 3 years ago

FULLY PLANING POWER JIBES with these TWO TIPS | ✅ Tutorial
Nico Prien
38K views • 2 weeks ago

Dropshot Masterclass with Holger Rune! #TheCoachAndThePlayer Ep.1
Patrick Mouratoglou
424K views • 1 year ago

10 Things MotoGP Racers do to go FASTER
Mike on Bikes
8.8M views • 2 years ago

Instrukciók és a **“miért”**-ek
Szakértelem, hitelesség

INFORMÁCIÓ FELDOLGOZÁS, CSÖKKENT FIGYELMI KAPACITÁS

Rövid, lényegretörő, tömör információk
Szünetek, változatosság, rövidebb egységek
Figyelem fejlesztése pl. mindfulness meditációval

IGÉNY A FOLYAMATOS VISSZAJELZÉSRE

A hatékony visszajelzés lépései:

1. Magas elvárások: *“Magas elvárásaim vannak feléd,*
2. Pozitív megerősítés: ***mert tudom, hogy képes vagy elérni őket.***
3. Iránymutatás: *Mit szólnál, ha megpróbálnánk……?*
4. Támogatás: *Itt vagyok, számíthatsz rám.*

Chip Heath, Dan Heath (2017) *The Power of Moments: Why Certain Experiences Have Extraordinary Impact*

Folyamatos, azonnali, lényegretörő
Partnerség, párbeszéd
Visszajelzést adni ÉS kérni is

IGÉNY AZ EMBERI KAPCSOLATOK IRÁNT

A 18-22 éves korosztály 73%-a érzi magát néha vagy mindig magányosnak.

(Cigna, 2020)

Emberként is látni őket, nem csak sportolóként
Közösség, valahová tartozás érzése
Támogatás, empátia, bizalom

KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Negatív élmények
Kirekesztettség
Kritika, ítélkezés
Irigység, megfelelni vágyás
Cyberbullying (online zaklatás)
Veszélyes kihívások
Függőség

Bizalom, empátia
Észrevenni, ha negatív irányban van eltolódás

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

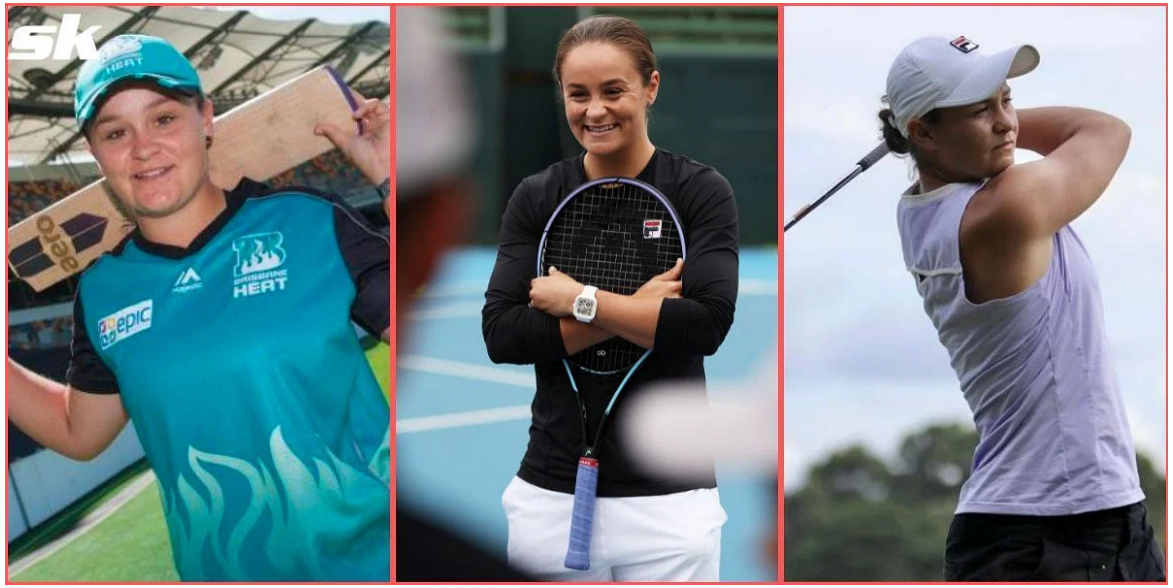
MENTÁLIS EGÉSZSÉG(TELENSÉG)

- A Covid 19 következtében 25%-kal gyakoribbá vált a szorongásos betegségek és a depresszió előfordulása globálisan, minden korosztályt egybevéve.
- 42%-uknak van diagnosztizált mentális/lelki eredetű betegsége, ezek közül a **szorongás és a depresszió** a leggyakoribb.
- 87%-uknak nem okoz gondot a mentális egészségről nyíltan beszélni, de csak 63%-uk beszél szívesen a saját küzdelméről.
- Egyharmaduk posztolt már mentális egészséget érintő témákról a közösségi médiában.
- Több mint a felük függesztette már fel a közösségi médiában való jelenlétet a lelki egészségük megőrzése érdekében.

Törődés, empátia, kapcsolat
Felismerni az intő jeleket
Szülő és szakember bevonása

Forrás: Egészségügyi Világszervezet (WHO) & Harmony Healthcare IT

KIVÁNCSISÁG VS ELKÖTELEZŐDÉS

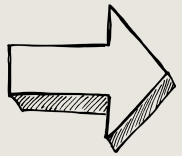


“Már nincs meg bennem a fizikai hajtóerő, az érzelmi vágy és minden, ami ahhoz kell, hogy a legjobbat hozzam ki magamból. Nem tudok többet beleadni. És számomra ez jelenti az igazi sikert."

(Ashleigh Barty)

Elfogadás, támogatás, perspektívák

MI AZ AZ EGY DOLOG, AMIT MÁR HOLNAP KIPRÓBÁLSZ?



...

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!