

Pszichoterápiás lehetőségek a sportban

Dr. Budavári Ágota

Sportoló - szocializálatlan kliens

- Türelmetlen, azonnali hatást vár (csodaváró attitűd)
- Motiváltsága átmeneti – nagy kudarc készletti arra, hogy segítséget kérjen (küldött beteg)
- Nincs tisztában a lelki-testi folyamatok egymásra hatásával
- Alig van introspektív képessége
- Kevéssé tudatos még a fizikai aktivitásban is (kivéve a technikai sportolókat!)

Első interjú feladatai

- Terapeuta segíti megfogalmazni az elakadást jelentő problémát
- Sorba veszik a meghatározó segítő ill. akadályozó tényezőket (edző, felkészülés, család, motiváció)
- Megértést, beleérzést mutat a terapeuta, nem elvárást
- A terápiás munka motivációt közösen alakítják ki – lehetőségekkel megismertetve
- Encounter élménye legyen a kliensnek!
„megért engem”

Ajánlott terápiás célok

- Infantilis függőség leépítése, cél: autonóm, felnőtt, tudatos hozzáállással dolgozzon
- Saját motivációs késztetését dolgozza ki
- Mérje fel reális lehetőségeit az aktuális élethelyzetében (edző, ellenfelek, versenyzési lehetőségek, további életcél)
- Tudatos, elemző munkamódot alakítson ki, adottságait felmérve
- Szocializál az önismeretre, pt-s munkára

Pszichoterápiás eljárások

- Kognitív-behavior technikák
- Non-verbális, testre koncentráló, módosult tudatállapotban végezhető feltáró, reguláló módszerek:
hipnoterápia, relaxáció (arousal beállítása, introspekció kiépítése)
szimbólumterápia
- Egyéni terápiás forma leggyakrabban – rivalitás fékezése, nárcisztikus igény kielégítése

Csoportterápia, coaching

- Egyénileg felkészített tagok, szocializált közeg (több éves munkával!)
- Vezető rugalmas, elfogadó, kritizálható
- Aktuálisan létező, megfogalmazható csapat eredményességét érintő kérdés
- A várható indulatok a terapeuta által kezelhetők legyenek
- Elfogadó, konstruktív légkört biztosítson a csop. vezető

A pszichoterápiás munka korlátai

- Szocializálatlanság /kulturálatlanság, érzéketlenség saját testi-lelki folyamatai iránt (izoláció)
- Motiválatlanság az érzések, gondolatok megfogalmazására
- Intimitás kerülése –pszichoterapeutával is bizalmatlan (nárcisztikus kliens)
- Terápiás cél – csak a teljesítmény növelés lehet
- Tágabb önismereti igény, nyitottság csak kivételes sportolóknál (vívók)

Alternatíva (illegális): a doppingolás

- Hirtelen jelentős teljesítmény növelés
- Kognitív belátás segíti: „dopping-affinis sportágakban csak így lehet”
- Segítő team (edző, vegyész, orvos) financiálisan érdekelt (atlétikai díjak!)
- Fair play szabályát megszegi, anyagi haszon, hírnév, sikeréhség hajtja (antiszociális szem.zavar talaján)

ajánlott irodalom

- Budavári Á. Sportpszichológia
Medicina Budapest 2007
- Budavári Á. Az élsportoló
személyiségének nárcisztikus
vonásai Sportorv.Szle. 44/4/2003
- The interface between sport
psychiatry and sport medicine 745-
997 p. Philadelphia, London:
Saunders, 24/4.2005